



John Adams Library,



IN THE CUSTODY OF THE
BOSTON PUBLIC LIBRARY.



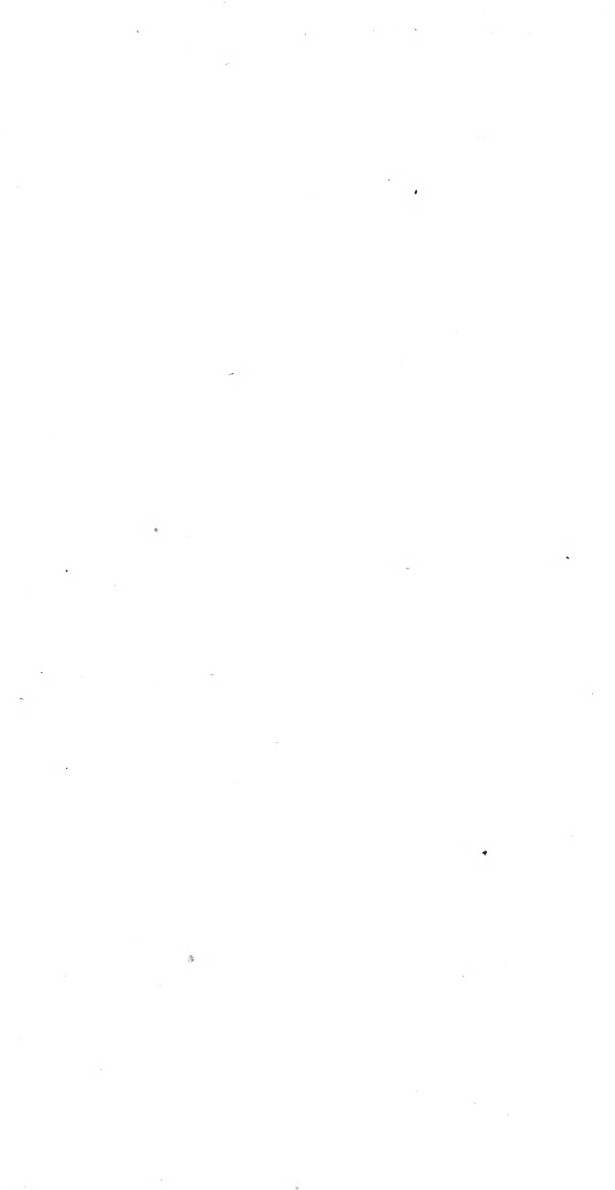
SHELF N^o



255.4







MÉDECINE
DOMESTIQUE.

TOME PREMIER.

++
ADAMS 255.4

10.1

MÉDECINE DOMESTIQUE,

O U

TRAITÉ COMPLET

DES moyens de se conserver en santé ;
de guérir & de prévenir les Maladies
par le régime & les remèdes simples :

*OUVRAGE utile aux personnes de tout état ;
& mis à la portée de tout le monde ;*

PAR GUILL. BUCHAN, M. D. du Collège
Royal des Médecins d'Edimbourg.

TRADUIT de l'Anglois par J. D. DUPLANIL,
D. en Médecine de la Faculté de Montpellier,
& Médecin ordinaire de S. A. R. Monseigneur
le COMTE D'ARTOIS.

NOUVELLE ÉDITION ;
d'après la seconde qui a paru à Paris
depuis peu.

*Revue , corrigée & considérablement augmentée
sur la sixième Edition de Londres.*

TOME PREMIER.



A G E N È V E ,
Chez T É R O N l'aîné, Libraire.

M. DCC. LXXXI.

Valetudo sustentatur notitiâ sui corporis ; & observatione quæ res aut prodesse soleant , aut obesse ; & continentiam in victu omni atque cultu corporis tuendi causâ ; & prætermittendis voluptatibus. &c. *CICER. de Offic.*

Optimum verò medicamentum est opportunè cibum datus. *CELS. de Medic.*

Omnes homines artem medicam nosse oportet : & ex his maximè eos qui eruditionis ac eloquentiæ cognitionem habent. Nam sapientiæ cognitionem **MEDICINÆ** sororem ac contubernalem esse puto. Sapientia enim animam ab affectibus liberat : auget autem intelligentia præsentem sanitatem , cuius providentiam habere honestum est eos qui recte sentiunt. At ubi corporis habitus ægrotat , neque mens ipsa alacritatem habet ad virtutis meditationem. Morbus enim præsens , animam vehementer obscurat , intelligentiam ad adfectionem per consensum ducens.

HIPPOCRATES , Lib. de Nat. hom

M. LIEUTAUD ,

Conseiller d'Etat , Premier
Médecin de SA MAJESTÉ
Très - Chrétienne , de
MONSIEUR , & de Monsei-
gneur le COMTE D'ARTOIS ;
de l'Académie Royale des
Sciences , de la Société
Royale de Londres, &c. &c.

MONSIEUR ,

*IL étoit de la destinée de cet
Ouvrage de paroître sous les*

auspices de deux des plus grands Médecins de l'Europe. L'Auteur l'a dédié à l'illustre Chevalier PRINGLE ; & vous permettez que je vous en offre la Traduction ! Je ne m'enorgueillis point de cette faveur. Vous ne l'accordez qu'à la sagesse & à la solidité des préceptes que renferme la MÉDECINE DOMESTIQUE : d'ailleurs , l'amour que vous avez pour la vérité , assure votre suffrage à tout ce qui en porte l'empreinte & le caractère.

Si tous les hommes doivent

DÉDICATOIRE. viij

*faire profession de la dire , ce
devoir est sur - tout celui de
l'homme qui , par état , se destine
au soulagement de ses sembla-
bles ; & vous , MONSIEUR ,
vous n'en avez jamais connu
d'autres. C'est lui qui a guidé
vos premiers pas dans l'art
d'HIPPOCRATE ; c'est
à lui que nous devons les lumie-
res dont brillent vos Ouvrages ;
c'est lui qui vous a mérité la
confiance d'un Prince , dont la
pénétration & la justesse d'esprit ,
s'annoncerent long - temps avant
qu'il montât sur le Trône , &*

viii ÉPITRE, &c.

*qui a signalé les commencements
de son regne , par des actes de
bienfaisance , de courage & de
justice.*

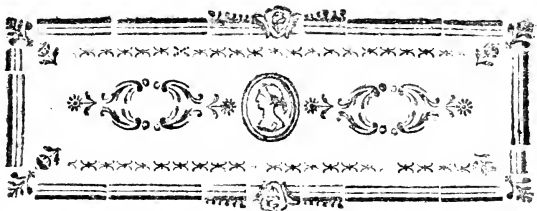
*Je suis , avec un profond
respect ,*

MONSIEUR ,

*A Paris , ce 15
Mars 1775.*

Votre très - humble ;
très - obéissant &
très - reconnoissant
serviteur ,

D U P L A N I L



AVERTISSEMENT

D U

TRADUCTEUR.



E n'entreprendrai pas de faire l'éloge de l'Ouvrage dont je donne la Traduction. L'utilité publique en est le seul but ; & le titre de *MEDECINE DOMESTIQUE* l'annonce assez avantageusement. Le Lecteur jugera s'il étoit possible de mieux remplir son objet , quand il considérera que l'Auteur embrasse , dans ses recherches & dans ses observations , tous les hommes qui composent les différentes classes de la société , & , ce qui n'est pas moins important , qu'il s'est singulièrement occupé de la santé de cette classe précieuse , que son obscurité fait trop négliger , & qui , par cette raison-là même , a , aux yeux de l'humanité , encore plus de droit d'exiger de nous tout ce qui peut l'éclairer sur sa conservation.

Encouragé par des vues aussi nobles , & animé du même zèle que M. BUCHAN ,

Tom. I.

j'ose espérer que cette Traduction , que je me suis attaché à rendre fidele , n'éprouvera aucune de ces contradictions , qui font presque repentir un honnête homme d'avoir travaillé pour le bien de ses semblables.

Loin d'avoir été arrêté par un pareil obstacle , j'ai pris plaisir à me persuader que la barriere , qui sembloit placée entre l'homme & l'art qui doit le guérir , n'a plus de tenants intéressés à la défendre , contre ceux qui s'occupent véritablement du bien-être de leurs compatriotes ; & , d'après cette persuasion , je n'ai pas craint de concourir à détruire les préjugés qui empêchoient la Médecine d'être abordable & populaire.

Je n'ai donc contribué à répandre l'Ouvrage de M. BUCHAN , que parce que je me crois bien convaincu , par l'étude des faits & de l'histoire de la Médecine , que cet Art feroit des progrès moins rapides , si ceux qui l'exercent , se faisoient toujours un mérite entr'eux d'avoir des réserves contraires à l'avantage de la société.

Cependant si l'on avoit encore quelques doutes sur la sincérité de nos intentions , & sur les véritables devoirs de ceux qui , par état , se dévouent au soulagement de l'humanité , que l'on consulte les raisons sages & persuasives dont l'Auteur s'appuie dans sa Préface & ses Introductions. (Voyez ci-après & *Tome VI.*) J'affoiblirois

les vérités qu'il y développe, si je les répétois (1) : ma seule intention ici est de donner une idée de l'Ouvrage & de ma Traduction.

Le succès de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en Angleterre, n'est pas équivoque. Six Editions, en six ans, l'établissent d'une manière incontestable ; & un pareil succès dans un Pays où il y a tant de personnes savantes dans la Médecine, annonce assez que cet Ouvrage est du petit nombre de ceux qui font époque, & qui peuvent véritablement prétendre à être utile au genre humain. Il en existe déjà une Traduction Hollandoise, & c'est pour la seconde fois qu'on imprime la nôtre, dont le premier Volume de la première Edition, a paru en 1775, le second & le troisième en 1776,

(1) Je me trouve obligé cependant de déclarer qu'il y a plusieurs passages, de pure opinion, dans cette Préface & dans ces Introductions, que j'ai été forcé, ou de supprimer entièrement, ou d'adoucir dans la Traduction, parce qu'on a une toute autre manière de penser sur la Médecine en France, qu'en Angleterre. Je dois faire la même déclaration relativement au Paragraphe qui traite de l'Inoculation de la Petite-Vérole, dont la pratique, comme on sait, n'est pas encore autorisée par la Loi dans ce Pays-ci, quoique l'exemple de notre sage Monarque, de son auguste Maison, & d'une grande partie de la Noblesse, prouve combien cette pratique est avantageuse & salutaire.

& les quatrieme & cinquieme , au commencement de 1778.

On ne fera pas surpris du succès de ce Livre, si on le lit avec attention. On verra que , de tous ceux , écrits sur la santé & mis à la portée de tout le monde , il n'en est pas que l'on puisse comparer à la MÉDECINE DOMESTIQUE , soit pour la vérité des principes , la sagesse des préceptes , la justesse des idées ; soit pour la multitude des choses qu'elle renferme. *L'Avis au Peuple* , le seul Livre de ce genre qu'on lise , borné à l'exposé & au traitement des Maladies aiguës , semble n'avoir pas atteint le but que son Auteur se proposoit ; & l'on peut dire , sans vouloir , en aucune maniere , faire de tort à cet Ouvrage , que l'omission de deux objets essentiels , savoir , l'Hygiène & les Maladies chroniques , le rend incomplet.

Quant aux autres Livres populaires, qui ont la santé pour objet , outre qu'ils ne sont par sur le même plan que la MÉDECINE DOMESTIQUE , c'est qu'étant d'ailleurs écrits , pour la plupart , par des hommes qui n'avoient que peu ou point de connoissances en Médecine, ils ne doivent passer que pour des compilations , d'autant plus dangereuses , que leurs Auteurs ont tous puisé dans les mêmes sources , qu'ils n'ont fait que répéter & habiller chacun à sa maniere.

DIVISION DE L'OUVRAGE.

LA MÉDECINE DOMESTIQUE est divisée en deux Parties. Dans la première, l'Auteur parle uniquement de l'Hygiène & de la Médecine prophylactique, c'est-à-dire, de ces deux branches de l'Art qui traitent des moyens de conserver la santé & d'éloigner les Maladies; & il l'intitule : *Des Causes générales des Maladies*. Dans la seconde, il donne la description & le traitement de toutes les Maladies; & elle est intitulée : *Des Maladies*.

M. BUCHAN, dans cette première Partie, ne se borne pas à donner les préceptes les plus sages & les plus appropriés à chaque individu, sur la manière de se comporter relativement aux *aliments*, à l'*air* & à l'*exercice*; objets qui, pour avoir mérité l'attention de tous les Auteurs qui ont écrit sur cette partie de la Médecine, n'en sont pas moins importants. Comme son but est de faire connoître toutes les causes des Maladies auxquelles on est exposé dans tous les instants & dans toutes circonstances de la vie, il commence par fixer l'attention du Lecteur, sur celles auxquelles est en butte l'*Enfant*, depuis le moment de sa naissance, jusqu'à celui où il embrasse la profession à laquelle il est destiné. On ne peut voir, sans être attendri, combien cet être si frêle, mais

si intéressant , a à combattre , même de la part de ceux qui se proposent , ou qui font leur état de lui conserver la vie & la santé. Delà il passe en revue tous les états , toutes les professions. Il démontre que bien que la plupart des occupations auxquelles sont livrés les hommes , soient fréquemment , par elles-mêmes , des causes de Maladies , cependant il est toujours en notre pouvoir de les éloigner , & souvent de les faire tourner à notre avantage.

Il traite ensuite des *habits & du sommeil*, de l'intempérance , de la propreté , de la contagion , des diverses espèces de passions , des évacuations accoutumées , & des dangers auxquels expose leur cessation ou leur suppression. Tout ce qu'il dit , dans ces derniers Chapitres , est présenté d'une manière neuve , & mérite l'attention la plus réfléchie de tout homme jaloux de sa propre conservation.

Tels sont les objets qu'embrasse la première Partie , & pour le détail desquels nous renvoyons au *Sommaire* qui est à la fin de ce Tome I. Quelque multipliés qu'ils soient , il n'en est aucun qu'on puisse négliger sans conséquence : tous sont traités avec le même intérêt , & sont dignes de la même attention , parce qu'ils sont tous de la même impor-

tance. La marche de l'Auteur est simple, claire & des plus faciles à suivre. A côté du danger se trouvent toujours les moyens de l'éviter. Chacun de ses préceptes est appuyé d'exemples, d'observations & de raisonnements philosophiques, moraux, physiologiques, & quelquefois anatomiques.

La seconde Partie donne les caractères, les causes, les symptômes & le traitement de chaque Maladie. Elle contient quarante-huit Chapitres, y compris les cinq que nous y avons ajoutés. Chacun de ces Chapitres est divisé en Paragraphes, qui, le plus souvent, sont eux-mêmes subdivisés en Articles, plus ou moins multipliés, (comme nous le détaillerons ci-après), traitant chacun d'une Maladie du genre de celle dont le Chapitre porte le nom. Les Chapitres I & II, qui servent comme d'introduction aux suivans, donnent des connoissances générales : le premier, sur la nature & le traitement des diverses espèces de Maladies ; le second, sur la nature & le traitement des diverses espèces de fièvres ; & l'on doit sentir combien il est nécessaire d'avoir toujours présent à l'esprit ces préceptes généraux, pour lire avec fruit cet Ouvrage. Dès le Chapitre III, l'Auteur entre en matière. Nous ne ferons pas ici l'énumération de la foule de Maladies & d'accidents dont

il expose l'histoire & la curation ; nous renvoyons à la fin des Tomes II, III, IV & V, où l'on trouvera des *Sommaires* qui les feront connoître dans le plus grand détail.

La marche de M. BUCHAN, dans cette seconde Partie, est de la même simplicité, de la même clarté. Il commence toujours par définir la Maladie ; ensuite il en assigne le siège. Ennemi des hypothèses, il ne s'arrête point à ce qu'on appelle, dans les Ecoles, „causes prochaines & immédiates“ ; mais il n'oublie pas de parler „des causes évidentes & éloignées, qui peuvent dévoiler avec moins d'ambiguïté, le caractère des Maladies (2). Des causes, il passe aux symptômes, qu'il décrit avec précision, & de-là au traitement, à la tête duquel est placé le régime, objet trop négligé par les Médecins, même par ceux qui ont écrit dans le genre de l'Auteur : enfin il donne les moyens de prévenir la Maladie dont il a été question.

En lisant cette seconde Partie avec attention, il ne sera pas difficile aux Praticiens de reconnoître le plan de l'ex-

(2) M. LIEUTAUD, *Précis de la Médecine-pratique*, Préface.

cellent Ouvrage de M. LIEUTAUD , intitulé , *Précis de la Médecine-pratique*. On n'y trouvera pas , à la vérité , de ces observations anatomiques , qui rendent le Livre de cet illustre Médecin si précieux ; mais celui de M. BUCHAN ne les comportoit pas. On s'apercevra facilement que la MEDECINE DOMESTIQUE est pour chaque personne , ce que le *Précis de la Médecine-pratique* est pour chaque Médecin , un *Tableau* , un *Manuel* , un *Souvenir* , où l'on peut voir , d'un seul coup d'œil , ce qu'on doit faire & pratiquer dans toutes les circonstances de la vie , soit pour conserver sa santé , soit pour la recouvrer , quand on l'a perdue.

Tel est l'Ouvrage dont je publie la Traduction. L'importance de la matière ; les préceptes sages , lumineux & toujours vrais dont il est rempli ; le desir d'être utile à mes Compatriotes , m'ont conduit à faire passer en notre Langue un Livre qui fait autant d'honneur au cœur de M. BUCHAN , qu'à son esprit & à son savoir. Heureux ! puisque , voulant bien agréer mon travail , le Public daigne applaudir au motif qui me l'a fait entreprendre !

Mais , comme j'y ai fait beaucoup d'augmentations , sur-tout dans la seconde Partie , je dois , à ce même Public ,

des détails qui l'instruisent de ce qui n'appartient pas à l'Auteur , afin qu'on ne lui impute pas les fautes que j'aurois faites & les négligences que j'aurois commises , & que l'on soit en état de juger en quoi cette Edition differe de la premiere.

La MEDECINE DOMESTIQUE est destinée à être entre les mains de tout le monde : j'ai donc pu supposer que , parmi mes Lecteurs , il s'en trouveroit quelques-uns qui n'auroient aucune connoissance en Médecine ; à qui , tout ce qu'ils vont lire , est absolument étranger , & qui , par conséquent , n'entendent aucun des termes de l'Art , lesquels sont presque tous empruntés de Langues mortes & inconnues au plus grand nombre. J'ai pu supposer encore , & à plus forte raison , qu'ils n'auroient aucune idée , ni des organes du corps humain , ni des fonctions de ces organes. Je desirerois bien que cette supposition fût gratuite. Mais , lors de la premiere Edition , avant que le dernier Volume , celui qui contient la Table générale , eût paru , j'ai rencontré des personnes , d'ailleurs instruites , qui se sont plaintes d'avoir été arrêtées par des expressions techniques , qui les empêchoient d'entendre plusieurs endroits de l'Ouvrage , & qui n'ont été satisfaites que quand elles ont

eu cette Table générale. J'ai donc cru pouvoir entrer dans les explications les plus détaillées.

En conséquence, j'ai, quant à la première Partie, donné, le plus succinctement qu'il m'a été possible, la définition de tous les termes de Médecine, la description anatomique des viscères & des organes dont il est fait mention dans cet Ouvrage, & une idée des principales fonctions de l'économie animale, telles que la circulation du sang, la respiration, la digestion, les excréments, &c. Je me suis même permis de joindre quelques réflexions & quelques observations à celles de l'Auteur, quand elles m'ont paru nécessaires pour développer ses idées, ou pour fortifier son sentiment. J'ai mis, dans tout le cours du texte & des notes, en marge & à côté des alinéa qui en sont susceptibles, des *additions* qui indiquent, en peu de mots, ce qu'ils contiennent. Enfin j'ai rassemblé toutes ces additions, & j'en ai formé un *Sommaire*, qui se trouve à la fin du Tome I. Au moyen de ce *Sommaire*, la *Récapitulation*, que j'ai donnée, lors de la première Edition, paroïsoit moins nécessaire, & je pensois à la supprimer, quand on m'a fait observer que ces deux objets ne pouvoient se nuire l'un l'autre; que la *Récapitulation* formant un discours suivi, auroit toujours

l'avantage d'attacher : effet qu'on ne doit pas attendre d'un *Sommaire* , qui , composé de phrases décousues , est uniquement destiné à désigner ce qu'on veut faire remarquer dans un Ouvrage. Je l'ai donc laissé subsister. Voilà ce à quoi se réduit mon travail pour la première Partie , qui , comme dans la première Edition , complète le Tome I , & dans les notes de laquelle j'ai fait quelques corrections , quelques augmentations.

Mais je n'ai pu me renfermer dans des bornes aussi étroites pour la seconde , qui traite de la Médecine - pratique , c'est - à - dire , des moyens de guérir les Maladies ou d'en pallier les symptômes , lorsqu'elles sont incurables. Cette branche de l'Art est , sans contredit , la plus importante , & celle à laquelle toutes les autres doivent tendre comme à leur objet unique. En effet , la connoissance des Maladies , de leurs causes , de la nature & des suites de leurs symptômes , devient une connoissance absolument stérile , s'il n'en résulte pas la guérison de telle ou telle Maladie. Voilà ce qui fait du véritable Médecin , du *Guérisseur* , un homme réellement précieux à la société.

L'intention de M. BUCHAN n'est pas , sans doute , de faire de tous ses Lecteurs autant de Praticiens , autant de Guéris-

seurs : son but est , comme il le dit lui-même , (Voyez son *Introduction* , dans ce premier Volume ,) „ de met-
 „ tre tout homme de bons sens & inf-
 „ truit , assez au fait des principes gé-
 „ néraux de la Médecine , pour que ,
 „ dans sa position , il puisse en retirer
 „ les avantages qu'elle est capable de
 „ procurer , & qu'il apprenne à se ga-
 „ rantir des effets destructeurs de l'igno-
 „ rance , de la superstition , de la four-
 „ berie & du charlatanisme". Mais ce
 but , qui est celui de tous les amis de
 l'humanité , qui étoit celui , même du
 Pere de la Médecine (3) , ne pouvoit

(3) Il est nécessaire que tous les hommes soient instruits de la Médecine , & principalement ceux qui veulent posséder la véritable science & l'art de la communiquer aux autres. En mon particulier , je pense que la Médecine a le plus grand rapport avec la Philosophie , qu'elles ont l'une & l'autre une même origine , & qu'elles ne doivent jamais se séparer. En effet , ne savons-nous pas tous que c'est la sagesse qui délivre l'ame des passions ? & ne convenons-nous pas en même-temps que les idées sont plus claires & le jugement plus sain , quand une bonne sante tient l'ame & le corps dans un parfait équilibre ? Il est donc conforme à la saine raison , que les bons esprits songent sérieusement à se maintenir dans cet état heureux , en s'instruisant , avec soin , des moyens de conserver leur sante. L'état de Maladie empê-

être rempli , sur - tout en France , à moins que le Lecteur ne fût guidé , comme par la main , dans des sentiers que nous supposons toujours lui être parfaitement inconnus.

che très-certainement l'ame de s'élever , avec courage , à la recherche de la vérité : car les souffrances du corps affoiblissent considérablement les forces de l'ame , dont l'activité cede involontairement aux efforts de la Maladie , attendu la dépendance intime & réciproque de ces deux parties de notre être. HIPPOCRATE. *Omnes homines artem medicam nosse oportet* , &c. (Voyez l'Epigraphe qui est au verso du frontispice de chaque Volume.)

N. B. J'ai paraphrasé , pour ainsi dire , plutôt que traduit ce passage , persuadé que ce développement étoit nécessaire pour l'intelligence des principes d'HIPPOCRATE. Il est vraisemblable que ce grand homme parle , en cet endroit de ses Ouvrages , d'après le système des anciens Philosophes , qui entendoient , par le mot *sapientia* , la connoissance de tout ce qu'il est utile à l'homme de savoir dans le moral , comme dans le physique , depuis l'étude des choses de la matiere , jusqu'aux plus hautes contemplations sur Dieu ou l'ame du monde , sur l'ame humaine , &c.

C'étoit aussi le sentiment d'HORACE , dont les vers suivans seroient intelligibles dans tout autre système que dans celui dont nous parlons.

Quòd si

Frigida cūrarum fomenta relinquere posses ,

Quòd te cœlestis sapientia duceret , ires.

Hoc opus , hoc studium parvi properemus & ampli ,
Si Patriæ volumus , si nobis vivere cari.

Epist. 3 , Lib. I.

Nous avons donc cru , qu'indépendamment des définitions des termes de l'Art , au moins aussi nécessaires ici que dans la première Partie , nous devions encore donner la description caractéristique de toutes les plantes , & de tous les médicaments simples & composés , prescrits dans cet Ouvrage. Rien ne nous a paru d'une plus grande importance , pour les raisons détaillées dans l'*Introduction à la Table générale* , (Voyez pages 9 & suivantes de cette *Introduction* , Tome VI ;) car , tant pour la première Partie , que pour la seconde , nous avons rejeté , à cette Table , toutes ces définitions , toutes ces descriptions , dont la multiplicité auroit absorbé le texte ; & , les ayant placées dans leur ordre alphabétique , il sera très - facile de les consulter , quand on en aura besoin.

L'expression , sous laquelle est dénommé chacun de ces objets , est imprimée , dans tout le cours de l'Ouvrage , en *caractères italiques*. On en voit un exemple dès la première page du Tome I. On y voit , ligne huitième , le mot *constitution* en italique : cela veut dire qu'on trouvera à la Table la signification de ce mot & l'indication des pages du reste de l'Ouvrage où il en est question. A la page 3 , du même Volume ,

on voit les mots *nourrissage* & *habillement* également en caractères italiques ; c'est que nous donnons , à la Table , la définition du premier mot , & l'indication des endroits de l'Ouvrage où il est question de l'habillement , tant des enfants , que des adultes. Il en est ainsi de tous les autres mots.

Nous avons imaginé ce changement de caractères pour rendre ces mots plus frappants , & pour nous exempter de répéter à chacun d'eux (Voyez à la Table) ; répétition qui , par sa fréquence , auroit non-seulement grossi considérablement l'Ouvrage , mais encore feroit devenue insipide & fatigante , parce qu'il n'est presque pas de page , presque pas de phrase , sur-tout dans la seconde Partie , où il ne se rencontre de ces mots , & que , dans la même phrase , il s'en trouve souvent plusieurs , particulièrement lorsqu'il s'agit de la prescription des remèdes. Ce changement de caractères donne à l'impression un œil désagréable : mais de deux maux il falloit éviter le pire. Le Lecteur est donc prié , une fois pour toutes , de chercher à la Table générale , Tome VI & VII, chaque terme de Médecine, de plante, de remède , tant simple que composé , qu'il rencontrera en caractère italique , dans tout le cours de l'Ouvrage.

Nous avons de plus rassemblé , sous un petit nombre de pages , les symptomes qui caractérisent les Maladies générales internes , c'est-à-dire , celles qui , n'ayant aucun siége déterminé , & ne présentant point , d'une manière évidente , les causes qui les ont fait naître , jettent de l'incertitude sur leur dénomination. Nous y avons joint les symptomes précurseurs ou avant-coureurs des autres Maladies , qui ont bien un siége déterminé , mais qui demandent plus ou moins de jours pour se déclarer. Nous avons donné à ce précis le titre de **TABEAU DES SYMPTOMES** , &c. , que nous avons placé à la tête de la seconde Partie. Au reste , nous renvoyons à l'*Avertissement* qui le précède , pour la justification des motifs qui nous ont porté à le composer. (Voyez les premières pages du Tome II.)

Enfin , nous n'avons pas hésité d'ajouter au texte de l'Auteur , toutes les fois qu'il nous a paru nécessaire d'assigner plus exactement le siége d'une Maladie , & d'en développer , d'une manière plus claire & plus précise , les causes , les symptomes & le traitement. Nous avons même décrit nombre de Maladies qui avoient été passées sous silence. Quand elles se sont trouvées du même genre que celles qui font le sujet d'un Chapitre ,

nous les avons placées à la suite de ce même Chapitre : dans les autres cas , nous en avons fait des Chapitres distincts. Enfin nous terminons cette seconde Partie par quelques réflexions sur les *Remedes de précautions*.

Il seroit très-difficile & trop long d'entrer dans le détail de toutes ces augmentations , parce qu'il n'est presque pas de page qui n'en présente quelqu'une ; & que tantôt elles ne consistent qu'en une phrase , un alinéa , &c. , tandis que d'autres fois elles composent des Articles , des Paragraphes , des Chapitres entiers : mais elles sont caractérisées de maniere à ne pas échapper à la moindre attention.

Dans tout le cours de la premiere Partie , j'en ait fait des notes ; & , pour les distinguer de celles de l'Auteur je les ai désignées par les chiffres arabes 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , &c. , tandis que j'ai désigné celles , qui appartiennent à M. BUCHAN , par les lettres de l'alphabet , *a* , *b* , *c* , *d* , *e* , *f* , &c. A cet égard , cette premiere Partie ne diffère de celle de la premiere Edition , qu'en ce que j'ai fait suivre les chiffres & les lettres , jusqu'à la derniere note de chaque Chapitre ; au lieu que dans la premiere Edition , je ne les avois fait suivre que jusqu'à la derniere

de chaque page. J'ai pris ce parti pour faciliter les renvois, & les indiquer avec plus de précision.

Mais si j'avois mis en notes toutes les augmentations de la seconde Partie, cette multitude de notes, coupant à chaque instant le discours, auroit nui à l'attention qui ne fauroit être trop soutenue dans un Ouvrage de la nature de celui-ci. Je me suis donc permis, après avoir, toutefois, consulté des personnes, au jugement desquelles je pouvois m'en rapporter, de mettre de suite, dans le texte, tout de qui m'a paru pouvoir contribuer à développer & à étendre les idées de l'Auteur, sur le caractère, les causes, les symptômes & le traitement des Maladies; & pour que ces augmentations ne pussent point être confondues avec ce qui appartient à M. BUCHAN, je les ai enfermées entre deux parenthèses.

Pour mieux me faire comprendre, qu'on ouvre, avec moi, le Tome II: le hazard me fait tomber sur la page 231. On voit que le second alinéa commence & finit par une parenthèse: c'est un développement que j'y donne de la fièvre rémittente. J'ouvre ce même Volume à un autre endroit, & je tombe sur la page 399. On y voit que le premier mot du Paragraphe III, est précé-

dé d'une parenthèse , & on ne trouve celle qui doit la fermer , qu'à la page 402 , à la fin du dernier alinéa : c'est que ce Paragraphe est composé presque en entier d'augmentations , & qu'il n'y a que les trois alinéa de la page suivante , qui appartiennent à l'Auteur. J'ouvre le Tome III à la page 229 ; on trouve une paranthèse avant le premier mot de l'Article II , qui traite du *flux hépatique* , & l'on voit qu'elle n'est fermée qu'après le dernier mot du second alinéa de la page 235 : c'est que cet Article & le suivant , qui traite du *flux mésentérique* , sont entièrement ajoutés. Il en est de même des Paragraphes qui traitent des *dartres* , des *démangeaisons* , des *échauboulures* , des *ébullitions* , &c. depuis la page 429 , jusqu'à la fin du Chap. XXVIII , page 440 du même Volume.

Nous nous bornerons à ce peu d'exemples , pris au hasard. Nous nous contenterons de dire qu'il n'est pas de Chapitres où nous avons eu occasion d'ajouter ; que dans un grand nombre , on trouvera des Articles & des Paragraphes composés , en entiers , d'augmentations , & que les Chapitres XLIV , XLV , XLVI , XLVII & XLVIII sont entièrement de nous. En un mot , tout ce qu'on trouvera dans les Tomes II , III IV & V , entre deux parenthèses , mots ,

phrases , alinéa , Articles , Paragraphes , Chapitres , composent la majeure partie de nos augmentations , c'est-à-dire , de celles qui , comme nous l'avons déjà fait observer , nous ont paru ne pouvoir être séparées du texte , sans intercepter l'attention sur la Maladie dont il s'agit. Les autres , celles qui ont un rapport moins immédiat avec la Maladie , & qui consistent en réflexions , observations , &c. , sont rejetées dans des notes.

Au moyen de cette distribution , les notes se trouvent être en plus petit nombre , dans cette seconde Partie , qu'elles l'étoient dans la première Edition , parce que beaucoup d'objets qui sont aujourd'hui inférés dans le texte , étoient alors en notes. Nous avons désigné ces notes , comme dans la première Partie , par les chiffres arabes , 1 , 2 , 3 , &c. , & nous les avons fait suivre jusqu'à la dernière de chaque Chapitre , pour la raison exposée plus haut : les notes de l'Auteur sont toujours distinguées des nôtres par les lettres *a* , *b* , *c* , *d* , &c.

Nous avons également mis , dans tout le cours de cette seconde Partie , en marge & à côté des alinéa qui en sont susceptibles , des *additions* , qui nous ont paru d'une plus grande importance encore ici , que dans la première Par-

tie. En effet, pour que le Lecteur, que nous supposons toujours dépourvu de toute connoissance en Médecine, pût distinguer les phénomènes qui caractérisent une Maladie, d'avec ceux qui ne lui sont qu'accessoires, & se former un plan de traitement, adapté aux causes qui l'ont fait naître, il falloit qu'il eût une espece de guide, qui lui montrât du bout du doigt, pour ainsi dire, ce qui, dans cette Maladie, doit particulièrement fixer son attention : & nous n'avons rien trouvé de plus propre à remplir cette vue, que des *additions* : qui, placées en marge, ne peuvent échapper à l'œil le moins exercé.

Nous n'avons pas craint de les multiplier : nous en avons mis par-tout où il nous a paru nécessaire d'attacher. C'est sur-tout lorsqu'il s'agit de l'administration des remèdes, qu'elles deviennent très-fréquentes, parce que nous leur faisons indiquer le moment précis de donner tel ou tel médicament ; la forme, sous laquelle il doit être donné ; la dose & la manière dont il faut le faire prendre. Qu'on prenne un Chapitre au hasard, qu'on en parcoure les additions, & nous nous flattons qu'on nous saura quelque gré de ce travail ; & qu'on nous pardonnera d'avoir sacrifié encore ici, à l'élégance typogra-

phique, l'utilité & l'instruction des Lecteurs.

Nous avons également rassemblé toutes ces additions à la fin de chaque volume, sous le titre de *Sommaires*, qui, bien qu'ils ne puissent qu'imparfaitement porter le nom de *Récapitulation*, nous ont cependant paru nécessaires pour ceux qui, ayant déjà vu plusieurs fois une Maladie, voudroit se la rappeler à la mémoire, & s'en faire un tableau.

Mais l'ordre, la méthode, la précision, que nous nous sommes attachés à répandre dans cet Ouvrage, ne se bornent pas aux additions dont nous venons de parler : la distribution des Chapitres, que nous avons divisés, & subdivisés par des titres multipliés, y contribue aussi.

La division des Chapitres s'annonce dès le deuxième de la première partie, où nous avons donné des titres à ce qui concerne les Gens de Guerre, les Marins & les Gens de Lettres. Les Chapitres I & II de la seconde Partie nous ont offert beaucoup de divisions, qui n'étoient point marquées dans la première Edition, parce qu'elles ne le sont pas dans l'Original. M. BUCHAN a bien mis en lettres capitales, dans chacun des Chapitres suivans, les mots *causes*, *symptômes*, *régime* & *remèdes*, au commencement des alinéa qui traitent de ces objets,

& nous avons imité ces divisions ; mais , outre qu'elles ne sont que très - superficielles , c'est que la plupart de ces Chapitres en présentent encore d'autres qui ne seroient pas désignées. Nous prendrons pour exemple , dans la seconde Partie , le Chapitre III , qui traite des *fièvres intermittentes*. D'après l'exécution du plan de l'Auteur , ce Chapitre , ainsi que tous les autres , n'auroit eu que quatre divisions ou titres ; & nous y en trouvons réellement huit , sur lesquels nous regardons comme également nécessaire de fixer l'attention.

Nous l'avons donc divisé en six Paragraphes & en deux Articles. Le Paragraphes premier traite des causes , le second des symptômes , le troisième du régime , le quatrième des remèdes ; & ce Paragraphes est subdivisé en deux Articles. Le premier donne le traitement qui convient aux adultes , & le second celui qui convient aux enfants : le Paragraphes cinquième contient un avis sur les fièvres intermittentes irrégulières , & le sixième & dernier prescrit les moyens de prévenir ces fièvres & d'en éviter les rechutes.

Le Chapitre IV , qui traite de la *fièvre continue - aiguë* , offre cinq divisions ou titres , qui forment autant de Paragraphes. Les quatre premiers sont intitulés , comme dans le Chapitre précédent , & le cinquième

quième donne les moyens de conduire les malades dans la convalescence de cette espèce de fièvre. Telle est la marche que nous suivons dans tous les Chapitres simples, c'est-à-dire, qui ne parle que d'une seule Maladie. Le dernier Paragraphe traite toujours, ou de la convalescence du malade, ou des moyens de prévenir la Maladie.

Quant aux Chapitres compliqués, c'est-à-dire, qui donnent la description & le traitement de plusieurs Maladies, tels que le cinquième, le sixième, le septième, &c. & le plus grand nombre des Chapitres sont dans ce cas, nous avons été obligés de désigner d'une autre manière les divisions. Nous avons réservé le signe §, pour les titres de chaque Maladie : les causes, les symptômes, le régime & le traitement, sont intitulés Articles I, II, III & IV ; & lorsque, dans le traitement, nous avons observé des objets qui méritoient une attention particulière, n'ayant pas de signe au-dessous de l'Article, nous leur avons donné simplement un titre, que nous avons fait mettre hors ligne, & imprimer en caractères italiques.

C'est ainsi que, dans l'Article IV du Paragraphe I du Chapitre XII, il étoit important de diviser le traitement de la petite vérole en quatre temps ou périodes, qui sont ceux par lesquels la Nature

caractérise particulièrement la marche de cette Maladie. Nous avons donc donné à ces quatre époques quatre titres différens : 1^o. *Traitement du premier temps , ou temps qui précède l'éruption* ; 2^o. *traitement du second temps , ou temps de l'éruption* ; 3^o. *traitement du troisieme temps , ou de la fièvre secondaire* ; 4^o. & enfin *traitement du quatrieme temps , ou de la dessication de boutons*. Mais ces titres ne sont pas précédés de signes , parce que , comme nous venons de le dire , nous n'en avons pas au-dessous de l'Article , qui est employé pour désigner les causes , les symptômes le régime & les remèdes de la petite vérole , qui elle-même est désignée par le signe §. I.

Il y a encore des Chapitres plus compliqués , qui traitent non-seulement de plusieurs Maladies , mais même de plusieurs Maladies qui se subdivisent elles-mêmes. Les Chapitres XVIII, XIX, &c. sont dans ce cas. Le premier de ces Chapitres traite du rhume , des diverses espèces de toux , & de la coqueluche. Nous avons donné ces trois traités sous les signes §. I, II & III ; mais le §. II est subdivisé en quatre Articles , parce qu'il y a quatre espèces de toux , & chacun d'eux est encore subdivisé par des titres qui indiquent les symptômes & le traitement de chaque sorte de toux , relativement aux causes

qui l'ont fait naître. Le Paragraphe III du Chapitre XIX offre également des subdivisions dans les quatre Articles qui le composent , & qui traitent des diverses especes de coliques. Il en est ainsi de beaucoup d'autres.

Nous ne pousserons pas plus loin ces détails , dans lesquels nous ne sommes entrés que pour donner une idée du travail , au moyen duquel nous avons tâché de faire , de cet Ouvrage , le Livre de Médecine populaire le plus complet , le plus méthodique , le plus simple & le plus facile à entendre. Nous avons voulu en même - temps nous mettre à l'abri du reproche fait , par les Gens de l'Art , aux Ouvrages de Médecine , mis à la portée de tout le monde. Ces Ouvrages , disent-ils , ne peuvent remplir leur objet , par la raison qu'ils ne donnent que des aperçus sur un petit nombre de Maladies , & qu'ils ne font , pour la plupart , que des recettes de médicaments , toujours dangereux entre les mains du Public , parce qu'on ne lui indique pas assez les circonstances précises où ils conviennent.

Mais ces reproches , qu'ont justement mérités tous les Livres de ce genre , qui ont paru jusqu'ici , seroient-ils fondés relativement à notre Traduction ? Nous nous croyons que non ; car elle traite de toutes les Maladies , à l'exception d'un

petit nombre des plus rares , que nous avons encore le plus souvent indiquées , en annonçant que les malades , qui les éprouvent , ne peuvent être entrepris que par les Médecins les plus expérimentés : & à l'exception de quelques - unes de celles qui appartiennent à la Chirurgie . & qui n'étoient point de notre objet. En outre elle ne prescrit jamais un remède sans indiquer précisément le cas où il convient , le moment où il faut le donner les précautions avec lesquelles il doit être administré , & lorsque cela est nécessaire les circonstances qui le rendroient moins sûr ou nuisible. Qu'on parcoure les Additions ou les Sommaires , & que l'on juge.

Mais , dira-t-on , comment concevoir que quatre Volumes *iii-12* , (car le premier & les deux derniers ne traitent point de Maladies) , contiennent la description & le traitement du plus grand nombre des Maladies , tandis qu'il y a telle Maladie qui , dans vos Auteurs , occupe seule un & souvent plusieurs Volumes. Il est facile de faire voir combien cette objection est peu fondée ; car les Ouvrages dont on veut parler , sont des traités *à professo* sur telle ou telle Maladie. Or qu'on retranche de ces traités ce qui n'a rien de pas directement à la pratique , c'est à dire , l'histoire circonstanciée des symptômes

imens & des systêmes sur l'origine de cette Maladie, sur les ravages qu'elle a occasionnés dans les divers climats où elle s'est montrée, sur la nature certaine ou incertaine du vice particulier qui la constitue, sur les causes cachées ou évidentes qui la font naître, sur les Auteurs des différents siècles & des différentes Nations qui en ont parlé, &c. on verra que ce qu'il y a de plus important & de plus essentiel, relativement à la cure de la Maladie, se réduit le plus souvent à quelques pages. C'est ce qu'il nous seroit aisé de prouver par un grand nombre d'exemples, si nous ne craignions d'allonger trop cet Avertissement.

Ce n'est pas que nous prétendions déprimer, en aucune manière, & cette espèce d'Ouvrages, & leurs Auteurs; nous en sommes très-éloignés. Nous croyons même que la Médecine a les plus grandes obligations à ces Hommes de génie, qui ont entrepris de traiter à fond les Maladies les plus dangereuses : & l'Art conservera à jamais la mémoire des HOFFMANN, des ASTRUC, des LIND, des WHITT, des GRANT, des LORRY, &c. Mais il n'en est pas moins vrai que dans ces traités, ce qui concerne le traitement de la Maladie, en occupe toujours la partie la moins volumineuse. La traduction de l'Abrégé de la *Médecine-pratique* par

ALLEN , Auteur Anglois , n'a que sept Volumes *in 12* , & malgré la réputation dont a joui cet Abrégé , dans son temps , il y en a encore la moitié à supprimer. La *Médecine-pratique* du célèbre M. LIEUTAUD est comprise en deux Volumes *in-8°* ; le fameux BOERRHAAVE a réduit ses Aphorismes sur toutes les Maladies , même chirurgicales , en un seul Volume *in-12* ; & les Aphorismes d'HIPPOCRATE n'ont que dix-huit pages *in-folio* , dans l'édition latine de CORNARIUS.

Si nous avons quelques reproches à craindre , ce ne seroit donc pas d'avoir trop resserré notre Ouvrage ; ce seroit plutôt de l'avoir trop étendu. Mais qu'on y fasse attention : HIPPOCRATE , ALLEN , BOERRHAAVE & LIEUTAUD n'ont écrit que pour les Gens de l'Art , & nous , nous écrivons pour tout le monde. Il falloit donc être perpétuellement en garde contre l'inattention , contre l'inexpérience : de-là des répétitions nécessaires d'avis , de conseils , de préceptes , &c. sur la manière de voir telle ou telle Maladie , d'en saisir le caractère , d'en suivre les phénomènes , d'en diriger le traitement , d'en administrer les remèdes , &c. Ce travail demandoit sans doute une main plus exercée , & nous avons senti bien des fois qu'avec plus de talent , il seroit devenu beaucoup plus utile : mais les malheurs sans nombre

qu'offrent, à l'œil observateur, les Habitants des Campagnes, livrés à l'ignorance, à la fourberie & au charlatanisme, ont enflammé notre zèle, &, d'après la lecture du Livre de M. BUCHAN, nous nous sommes laissés entraîner au seul desir, à la seule ambition de diminuer leurs maux.

Eh ! quel bien ne pourroient pas faire les personnes sensibles, charitables, instruites & imbuës des préceptes contenus dans la MEDECINE DOMESTIQUE, auprès des Payfans infortunés, victimes, dans leurs Maladies, des préjugés les plus absurdes & de l'ignorance la plus complete ? Les lumieres, qui se répandent depuis un demi-siècle dans toutes les classes de la société, renfermées dans les Villes, ne sortent point de leur enceinte ; & le Villageois, que le commerce n'attire point hors de chez lui, ne connoît de pouvoir que celui de l'habitude : l'obstination la plus outrée, pour sa routine, est le propre de son caractère. C'est sur-tout dans les Maladies épidémiques, que ce caractère se montre dans toute sa force. Voici ce que dit, à ce sujet, M. LINGUET, dans ses *Annales*, Tome VII, n°. 51, article Bruxelles, pages 162 & suivantes.

Il est question de la dysenterie épidémique qui, l'automne dernière, a désolé les Pays-Bas. Il remarque que le mal a

été bien moins indocile que les malades.
 „ Avant de guérir, dit-il, il a fallu con-
 „ vaincre, & c'est sur-tout parmi le Peu-
 „ ple & dans les Campagnes que cette
 „ épidémie, comme toutes les épidémies,
 „ a fait le plus de ravages. Or ces hom-
 „ mes, si crédules quelquefois, & qui se
 „ servent si rarement de leur raison, n'en
 „ ufoient ici que pour se soustraire au
 „ spécifique salutaire qu'on leur présen-
 „ toit. Des vomitifs, s'écrioient-ils ! des
 „ purgatifs ! quand la Nature nous accable
 „ par des évacuations ? Notre mal est pré-
 „ cisément l'effet qu'on veut produire en
 „ nous ! En conséquence, ils emploient
 „ les cordiaux les plus forts, & les astrin-
 „ gents les plus puissants ; le tout sous la
 „ direction des vieilles femmes, à qui,
 „ d'un bout du globe à l'autre, le droit
 „ de guérir, par des remèdes simples, est
 „ dévolu. On m'a cité, continue-t-il,
 „ de cette Médecine rustique, des traits
 „ qui paroïtroient plaisants, s'ils n'étoient
 „ pas meurtriers. Ils méritent d'être con-
 „ nus, ne fût-ce que pour détruire les
 „ préjugés dont ils font les suites. On a
 „ vu des meres, tendres & compatissan-
 „ tes, écarter le régime présent de leurs
 „ enfants infortunés, & les empâter d'œufs
 „ durs, assaisonnés de vin, aiguïsés avec
 „ du poivre : d'autres, les nourrir avec
 „ de la bouillie, épaissie avec plusieurs

„ feuilles de papier ; les malheureux pé-
 „ rissoient ainsi tamponnés. ”

Que falloit-il pour prévenir ces acci-
 dents funestes ? Un Curé, un chef de
 Communauté, &c. , qui eussent joint au
 don de persuader , quelques connoissances
 en Médecine. On ne fera jamais instruit ,
 dans les Campagnes , que par leur organe ,
 ou par celui des Seigneurs ou des Dames de
 Paroisse. Peut-être touchons-nous au mo-
 ment de cette révolution salutaire. Quelle
 satisfaction pour nous , si nous pouvions
 y contribuer , fût - ce en la moindre chose !
 Ne nous est-il pas permis d'en goûter par
 avance les douceurs , quand nous savons
 que la majeure partie de la premiere
 Edition a été enlevée par des Prélats ,
 par des Curés , par des Ecclésiastiques , &c. ;
 quand nous voyons que ce sont encore
 des Prélats , des Curés , des Ecclésiasti-
 ques , des Seigneurs & des Dames de Pa-
 roisse , &c. , qui composent le plus grand
 nombre des Souscripteurs pour cette se-
 conde Edition ; quand nous entendons le
 Public répéter , que des personnes chari-
 tables & amies de l'humanité , reconnois-
 sent avoir puisé , dans la MEDECINE
 DOMESTIQUE , des connoissances , à l'aide
 desquelles elles ont secouru , dans plusieurs
 occations , des malheureux accablés par la
 Maladie ; que les gens du monde y ont
 trouvé les moyens , non-seulement de se

conserver en fanté & de prévenir les Maladies , mais encore de dévoiler l'ignorance & le charlatanisme de cette foule d'imposteurs qui déshonorent l'Art de guérir , en empoisonnant la société par leurs remèdes ; que des Médecins , dont le nom honorera à jamais les fastes de la Médecine , y ont reconnu la saine doctrine , dépouillée de toutes ces idées hypothétiques & systématiques , dont ce siècle éclairé a si bien senti l'insuffisance , & dont ceux , à qui cet Ouvrage est destiné , n'ont nullement besoin ; enfin , que des Ecclésiastiques le regardent comme un Livre nécessaire & désiré dans les Campagnes , qui , pour la plupart , manquent de Médecins , ou qui en font quelquefois si éloignées , qu'elles n'obtiennent que difficilement du secours dans les cas , même les plus urgents ?

Si la première Edition a procuré de tels avantages , n'avons - nous pas lieu d'espérer que cette seconde en procurera au moins de semblables , puisque c'est d'elle qu'on pourra dire ce que quelques personnes ont déjà dit de la première , qu'en la suivant à la lettre , on fera toujours du bien , sans jamais faire de mal. En effet , il est vraisemblable qu'une personne sage & prudente , le Livre à la main , ne fera pas de fautes , si elle veut le lire avec attention , & suivre la marche que nous allons lui prescrire.

MANIERE de faire usage de la Médecine domestique.

Il faut d'abord lire l'Ouvrage en totalité , même la Table générale , pour se mettre au fait , & se former une idée précise des secours & de l'utilité qu'on peut en retirer , soit pour soi-même , soit pour ceux en faveur de qui on veut exercer sa sensibilité.

On verra que la première Partie est un manuel , qu'on ne doit jamais perdre de vue , pour peu qu'on soit jaloux de sa propre conservation. Quelles que soient sa fortune , sa profession & ses occupations , on y trouvera , ou la réforme de sa conduite , ou la confirmation de celle que la raison a porté à suivre , si l'on a été docile à son impulsion.

On verra que la seconde Partie demande non - seulement une attention réfléchie , mais encore une application sérieuse , pour se familiariser avec les caractères généraux de la foule de Maladies auxquelles l'espèce humaine est exposée. On cherchera sur - tout à bien saisir les phénomènes que présentent les fièvres proprement dites ou essentielles , afin de les distinguer de la fièvre qui n'est que symptomatique d'autres Maladies. Pour cet effet , il faut étudier les Chapitres qui en traitent uniquement ; tels sont les II , III , IV ,

VIII, IX, X, XI, & les Paragraphes II & III du Chapitre XIII. Ces connoissances, une fois acquises, on aura surmonté la moitié des difficultés, parce que les fievres sont les Maladies les plus fréquentes. Il faut étudier ensuite les Maladies les plus communes, après les fievres; telles que la petite vérole, la rougeole, la fluxion de poitrine, la pleurésie, l'inflammation de bas-ventre, le rhume, les diverses especes de toux, le cours-de-ventre, le dévoiement, les coliques, les Maladies nerveuses, toutes les Maladies des enfants, toutes les Maladies des femmes, &c. Enfin on étudiera successivement toutes les autres, à mesure que les Chapitres les offriront; & ce ne sera qu'après cette étude, & quand on se sentira capable de mettre de l'ordre dans ses idées & de les chasser, qu'on pourra se livrer au plaisir de se rendre utile à ses semblables. Il est superflu de répéter qu'il faut chercher à la *Tab'le générale* tous les mots qu'on trouvera en caractères italiques, parce qu'une personne qui veut s'instruire, telle que celle que nous supposons, ne peut y parvenir, si elle n'a pas la signification des termes, dont elle doit elle-même faire usage par la suite.

Maintenant que nous la croyons en état de suivre une Maladie, voici comment elle doit s'y prendre, soit qu'elle

veuille être témoin de la conduite d'un Médecin éclairé, appelé par le malade, soit que le malade, étant dans l'impossibilité de s'en procurer, elle veuille le recourir elle-même.

Après avoir bien observé le malade, & de la manière que nous le prescrivons, Tome II, notes 1 & 2 du Chapitre I, elle vérifiera, sur le TABLEAU DES SYMPTOMES, qui est à la tête du second Volume, si les caractères, que présente le malade sont conformes à ceux que doit présenter la Maladie, qui s'est d'abord offerte à son esprit: si elle n'y trouve point cette conformité, elle parcourra les divers articles de ce même Tableau, & ne s'arrêtera que lorsqu'elle se fera assurée de ce rapport. Alors elle cherchera le Chapitre, le Paragraphe ou l'Article qui traite de cette Maladie, & qui est désignée par ce Tableau: elle la vérifiera de nouveau sur la description détaillée qu'en donne ce Chapitre, ce Paragraphe ou cet Article; & si la majeure partie des phénomènes sont semblables, dans le Livre & chez le malade, elle ne pourra plus douter d'avoir le nom de la Maladie dont il est question.

Je dis la majeure partie; car deux malades, attaqués de la même Maladie, ne présentent pas exactement le même nombre de symptômes, ni des symptômes

semblables dans leur totalité ; mais ils présentent toujours ceux que nous appelons caractéristiques , ainsi que je l'ai déjà fait observer dans l'*Avertissement* qui précède ce *Tableau des symptômes* , &c. Et comme je n'ai pas manqué , toutes les fois que cela a été nécessaire , de faire remarquer ces symptômes par une addition, ils ne pourront échapper au Lecteur.

Voilà sans doute bien des soins , bien des attentions , bien des peines pour parvenir à la connoissance d'une Maladie ! Mais il n'est personne qui ne doive en sentir la nécessité , puisqu'entreprendre de suivre le traitement d'une Maladie inconnue , ou même sur laquelle on a quelque doute , c'est se mettre non-seulement dans l'impossibilité de réussir , mais encore dans le cas douloureux d'aggraver les accidents & souvent de précipiter le malade que l'on veut soulager. Quiconque ne se sent , ni la capacité , ni le courage nécessaires à cette application , doit renoncer au projet utile qu'il avoit conçu de secourir son semblable. En s'en tenant aux autres bonnes œuvres qu'exige le malheureux , accablé sous le poids de la Maladie , il aura encore assez de quoi satisfaire son cœur.

Quant à celui à qui le travail ne coûte point , & il s'en trouve heureusement de cette classe , comme nous le voyons tous

les jours , & comme nous venons de le faire connoître , par le rapport même du Public, (Voyez ci dessus , pages xlj & xlij.) la Maladie lui étant parfaitement connue , & le Paragraphe ou l'Article des causes étant lu avec attention , il ira chercher à la *Table générale* les articles DIETE, REGIME & REMÈDES , & il les lira , pour ne point perdre de vue la véritable idée qu'il doit avoir de ces objets. De plus , si le malade est un enfant , il cherchera l'article ENFANTS de cette même *Table générale* ; si c'est une femme , l'article FEMMES ; si c'est un Ouvrier , l'article OUVRIERS ; si c'est un homme sédentaire , l'article OUVRIERS ou GENS *sédentaires* ; si c'est un homme de Lettres , l'article GENS *de Lettres* , &c. : il lira ces articles , & les endroits de l'Ouvrage auxquels ils renvoient , afin d'avoir présentes à l'esprit les précautions & les modifications qu'exige le traitement des Maladies chez l'un ou l'autre de ces individus : car nous avons indiqué ou rassemblé , dans chacun de ces articles de la Table , les réflexions qui y sont relatives & qui sont éparées dans tout l'Ouvrage , avec le renvoi aux *folio* où elles se trouvent.

Ensuite il reviendra au Chapitre qui traite de la Maladie dont il fera question : il lira ce qui concerne le régime , & il verra , d'après la connoissance qu'il aura

de la cause de la Maladie & de la situation actuelle du malade, quelle est la boisson, quels sont les aliments qu'il faut prescrire. Enfin il en viendra au traitement ou aux remedes; il y verra celui qui est ordonné, la forme sous laquelle il doit être administré, à quelle dose il faut le donner & le moment précis de le faire prendre. Il y verra quand il faudra le réitérer, quand il faudra le cesser pour passer à un autre, & quand il faudra admettre la concurrence de plusieurs. Avant que de faire acheter les remedes, il en lira la description à la *Table générale*: ce qui le mettra en état de ne recevoir que ceux qui sont de la meilleure qualité.

Il n'oubliera pas que le Paragraphe III du Chapitre II de la seconde Partie, traite de la maniere de conduire les malades en convalescence: lors donc que la Maladie sera passée, il appliquera, à son convalescent, les préceptes que ce Paragraphe contient. Telle est la seule & unique maniere de faire usage de la *MEDICINE DOMESTIQUE*.

Il ne faut pas s'attendre à voir tous les malades guérir. Il n'est pas donné à l'Art de parvenir à ce point. Il n'est que trop malheureusement vrai qu'il y a des Maladies éminemment mortelles par elles-mêmes, & qu'un plus grand nombre le

evient , par un concours de causes qui
 ennent , soit à un vice organique de la
 onstitution , soit à des excès multipliés
 e la part du malade , soit à une négligence
 impardonnable sur sa propre con-
 ervation. Le Praticien le plus instruit
 z le plus exercé , n'en fait que trop
 ouvent la triste expérience. Ces mal-
 eurs plongeroient son ame dans le décou-
 agement , si , ne s'étant conduit que d'a-
 rès des lumieres acquises par un travail
 piniâtre , il ne trouvoit , dans l'intégrité
 e sa conscience , une consolation digne
 e sa sensibilité.

On ne verra pas non plus toutes les
 Maladies guérir promptement. S'il en est
 ui parviennent à la guérison en peu de
 ours , il en est aussi qui n'y parviennent
 u'au bout de quelques semaines , qu'au
 out de quelques mois , qu'au bout de
 uelques années : il en est enfin qui ne
 uérissent jamais radicalement , & pour
 esquelles il faut s'en tenir à la cure sim-
 lement palliative. Nous n'avons pas
 anqué de faire remarquer ces diverses
 peces de Maladies , à mesure qu'elles se
 ont présentées.

L'usage de la MEDECINE DOMESTIQUE
 emande donc une application active , une
 tention réfléchie , un courage soutenu
 z une patience à toute épreuve. Mais
 e quoi ne rendent pas capable l'amour

de sa propre conservation , celui de l'humanité & les impulsions de la bienfaisance ? Ces mobiles puissants , les vrais liens de la société & qui en font le charme , porteront sans doute tous les hommes à s'instruire d'un Art qui les touche de si près , quand ils sauront qu'on en a arraché les épines , & qu'ils peuvent marcher d'un pied ferme sur un terrain , dont ils n'avoient jusqu'ici osé sonder la solidité ; quand ils sauront que le moindre avantage qu'ils puissent retirer de la lecture de cet Ouvrage , est de connoître le pouvoir de la Nature dans la guérison du plus grand nombre des Maladies , & par conséquent de douter du savoir de ces Charlatans & de ces routiniers hardis , qui ne connoissent d'autres manieres de traiter les malades qu'en les accablant de remedes ; qui saignent , émétisent , purgent dans toutes les Maladies & dans tous les temps des Maladies ; qui enfin ne cessent d'agir que quand la Nature , qui se trouve heureusement toujours entre le donneur de remedes & la Maladie , a eu assez de forces pour en triompher , ou qu'au contraire le malade , épuisé , succombe sous les coups de ces ignorants. Ce doute les conduira nécessairement à ne s'adresser qu'aux Médecins véritablement instruits , dont les principes d'honnêteté & d'humanité les portent à

secourir tous les hommes , & les pauvres avec le même zèle & le même empressement que les riches.

Mais les avantages de la MÉDECINE DOMESTIQUE ne seront pas aussi bornés pour les gens sensés & instruits. Ils y puiseront de plus des idées claires & précises de la vraie méthode de guérir , & pourront par-là apprécier ou rectifier la conduite de ceux en qui ils placent leur confiance.

Toutes les personnes intelligentes & charitables , dans les Villes ou dans les Campagnes , qui , par une espèce de vocation naturelle , se font un devoir d'aider , de leurs conseils & de leurs bonnes œuvres , les pauvres qui les environnent , trouveront , dans cet Ouvrage , un guide sûr & invariable qui exaltera leur inclination à faire le bien , en éloignant d'elles la crainte qu'elles ont souvent de faire du mal.

MM. les Curés , Vicaires & autres Ecclésiastiques , qui , par un zèle bien estimable & par pur amour pour leurs ouailles , desirent souvent d'être à portée de donner des secours au corps , comme ils les donnent à l'ame , sentiront que notre principal but est de les mettre dans le cas de pouvoir satisfaire leurs vues bienfaisantes. Les connoissances qu'ils ont acquises , dans leur éducation , leur feront

faisir , avec facilité , les principes certains que nous exposons.

Instruits de la meilleure maniere d'élever les enfans , ils veilleront avec plus d'attention à celle que les Nourrices , qui sont dans leur Paroisse , mettent en usage : ils en reconnoîtront plus promptement les abus : ils en prescriront , avec plus de fermeté , de plus convenables ; & si ces mercenaires sont indociles à la voix de la raison & de l'expérience , ils en avertiront , avec plus de célérité , les peres & meres , qui , le plus souvent , ne sont instruits des accidents ou des Maladies qui arrivent à leurs enfans , que lorsqu'il n'est plus possible d'y remédier.

Pénétrés de douleur , à la vue des ravages qu'occasionnent la falsification & l'altération des médicaments , (Voyez l'*Introduction à la Table générale* , Tome VI.) ils se conformeront aux vues sages & bienfaisantes du Ministère , en priant MM. les Intendants , qui sont chargés par le Gouvernement , de leur faire distribuer , par année , une certaine quantité de remèdes , de leur envoyer ceux dont ils prévoiront user le plus fréquemment ; de les leur envoyer de la meilleure qualité , & seulement dans la proportion du besoin instantané qu'ils en auront , afin que ces drogues ne s'alterent point par le laps de temps , comme il arrive assez sou-

vent , sur - tout à celles qui sont molles & liquides.

Aussi-tôt que ces remèdes leur seront parvenus , ils les vérifieront sur les descriptions que nous en avons données à cette *Table générale* ; & si , malgré les précautions qu'ils auront prises , il s'en trouve , dans le nombre , de falsifiés ou de corrompus , ils supplieront qu'on leur en envoie de nouveaux : ce qui ne pourra manquer de leur être accordé , d'après les raisons puissantes que leur dicteront leurs lumières & leur zèle. Ils pourront d'ailleurs , dans les cas pressés , s'adresser aux Seigneurs , aux Dames de Paroisses , & aux autres personnes riches , qui passent toute l'année , ou une partie de l'année à la campagne , & qui ont , dans leurs Châteaux , des Pharmacies très-bien choisies & très-bien entretenues , ou qui se détermineront à s'en procurer une , d'après celle dont nous donnons l'état. (Voyez Tome VI , *Pharmacie domestique* , fin de l'*Introduction à la Table* .) Il n'est aucune de ces personnes qui ne saisissent avec empressement les occasions qui leur seront offertes , de signaler la charité dont elles sont animées envers les pauvres.

Enfin , nous nous flattons que les Chirurgiens , répandus dans les Villages , dans les Bourgs , même dans les Villes , & qui voudront lire la MÉDECINE

DOMESTIQUE avec l'attention qu'elle demande , applaudiront aux préceptes qu'elle contient , & en adopteront la pratique , quoique différente , peut-être , de celle qu'ils avoient suivie auparavant. Ils sentiront , pour me servir des propres expressions de M. TISSOT , qu'on peut apprendre à tout âge & de tout le monde. Ils ne se feront donc point de peine de réformer quelques-unes de leurs idées , dans une science qui , à proprement parler , n'est pas la leur , & à l'étude de laquelle ils n'ont jamais pu se livrer d'une manière convenable , sur celle d'un homme qui s'en est uniquement occupé , & qui a eu plusieurs secours qui leur ont manqué.



A

M. LE CHEVALIER

PRINGLE,

Médecin de Sa Majesté Britannique.

MONSIEUR,

La réputation dont vous jouissez, à si juste titre, dans le monde littéraire ; les travaux inestimables que vous avez entrepris, avec tant de succès, pour l'avancement & la perfection de la Médecine ; la confiance légitime que le Public a dans votre savoir ; l'emploi important que vous remplissez auprès de la Famille Royale ; tout conspire à vous faire regarder comme la personne qui peut offrir la protection

*la plus puissante , à un Ouvrage
qui a pour objet la S A N T É des
habitants de la Grande-Bretagne.*

*Tels sont , M O N S I E U R , les
motifs qui m'ont porté à vous le
dédier. Je désirerois qu'il fût plus
digne de vous être présenté ; mais ,
tel qu'il est , souffrez que je le
soumette à vos lumieres. Je ne
doute point que vous l'honoriez de
l'indulgence , inséparable des grands
talents.*

*Puissiez - vous faire long-temps
l'ornement de la société , & l'hon-
neur de notre profession ! Ce sont
les vœux sinceres de celui qui ose
se dire ,*

M O N S I E U R ,

*A Edimbourg , le
4 Juin 1772.*

Votre très-humble & très-
obéissant serviteur ,
GUILLAUME BUCHAN.

PRÉFACE

PRÉFACE

DE L'AUTEUR.

JE n'eus pas plutôt fait part de l'intention que j'avois de mettre au jour la *MEDICINE DOMESTIQUE*, que mes amis ne représenterent qu'en la publiant, je n'attirerois le ressentiment de tous mes confreres. Cependant, ne pouvant avoir une aussi mauvaise idée des Médecins, je résolus d'en faire l'expérience; &, il faut l'avouer, il m'arriva ce que mes amis avoient prédit. Cet Ouvrage fut condamné de ceux qui ont des vues bornées, tandis que ceux, dont le savoir & les sentimens font honneur à la Médecine, le reçurent d'une maniere qui fit éclater la fois, & leur indulgence, & la fausseté de cette opinion trop générale, que *tout Médecin doit faire un secret de son Art.*

L'accueil que le Public a bien voulu faire à mon Livre, est trop flatteur, pour ne pas mériter, de ma part, les plus vives actions de grâces. Mais la seule maniere dont je devois lui en témoigner ma reconnoissance, étoit de faire de nouveaux efforts pour le rendre plus généra,

lement utile. En conséquence , j'ai augmenté la *Médecine prophylactique*, ou cette partie de notre Art , qui traite des moyens de prévenir les Maladies. J'ai en outre traité de plusieurs Maladies qui avoient été absolument omises dans la premiere Edition. Il seroit superflu d'entrer dans le détail de ces augmentations. Je dirai seulement que si elles m'ont coûté quelques peines , je me flatte qu'elles donnent quelque perfection à l'Ouvrage.

C'est à une pratique très-étendue , dans l'Hôpital des Enfants-Trouvés , où j'ai eu occasion , non - seulement de traiter les Maladies auxquelles le premier âge est sujet , mais encore d'essayer différents plans d'éducation physique , & d'en suivre les effets , que sont dues mes observations relatives au *nourrissage* & à la conduite qu'il faut tenir auprès des enfants. Toutes les fois qu'il a été en mon pouvoir de mettre les nouveaux-nés entre les mains de leurs propres nourrices , & de donner à ces dernieres les instructions nécessaires ; toutes les fois que j'ai eu lieu d'être satisfait de la maniere dont elles envisageoient & remplissoient leurs devoirs , il ne mourroit que très-peu d'enfants. Mais lorsque la distance des lieux , ou toute autre circonstance insurmontable , obligeoient de les confier aux soins de Nourrices mercenaires , avec impossibilité de leur donner

es instructions convenables , il étoit rare l'en voir qui vécuſſent.

Ce fait eſt ſi évident , que j'ai été conduit à en déduire cette triſte vérité , que *presque la moitié de l'eſpece humaine périt , dans l'enfance , par négligence , ou par un traitement mal-entendu & contraire.* Ces réflexions n'ont ſouvent fait deſirer d'être l'inſtrument heureux qui adoucît les malheurs de ces innocentes victimes , & qui les arrachât à une mort prématurée.

Quand on n'a pas été à portée de l'observer , on ne peut ſe former une véritable idée des pratiques ridicules & abſurdes , en uſage parmi les Nourrices , dans l'allaitement & les autres ſoins qu'exigent les enfants. On ne peut imaginer le nombre d'individus que ſont péir tous les jours ces manœuvres meurtrières. Mais comme on ne peut diſconvenir qu'elles ne ſe ſentent à l'ignorance , il y a tout lieu d'eſpérer que , quand les Nourrices ſeront plus inſtruites , elles ſe conduiront d'une manière plus avantageuſe au bien de l'humanité.

Les diverſes profeſſions , auxquelles ſont eſtinés les hommes , ayant toujours été des objets dignes de l'attention de la Médecine , elles ont auſſi été ceux ſur leſquels j'ai dirigé la plupart de mes obſervations. Je ſéjour de pluſieurs années dans une ville des plus commerçantes de l'Angle-

terre , & la facilité d'y fréquenter les Manufactures qu'elle renferme , m'ont procuré un assez grand nombre d'occasions d'observer les accidents , auxquels les hommes utiles qui y travaillent , sont exposés , chacun selon son emploi , & en même-temps d'essayer différentes méthodes de les prévenir. Les succès qui ont suivis mes essais , ont été suffisants pour m'encourager dans mon entreprise , & j'espère que mon travail sera utile à ceux qui sont dans la nécessité de gagner leur vie à des travaux aussi nuisibles à la santé.

Je ne prétends point intimider ces ouvriers , encore moins leur insinuer que ces Arts , dont la pratique est , jusqu'à un certain point , accompagnée de dangers , ne doivent point être exercés. Je veux seulement leur inspirer de sages précautions , & les mettre en garde contre les accidents qu'il est en leur pouvoir d'éviter , & auxquels ils s'exposent souvent par pure témérité. Comme les différents états de la vie donnent , à ceux qui les exercent , une disposition , plutôt à certaines Maladies , qu'à d'autres , il est de la plus grande importance de connoître ces Maladies , afin d'apprendre aux ouvriers à s'en garantir. Il vaut toujours mieux être averti de l'approche d'un ennemi que d'en être attaqué , sur-tout lorsqu'il y a possibilité d'éviter le danger.

Les préceptes sur la diete, sur l'air ; sur l'exercice, sont d'une nature plus générale, & n'ont point échappé à l'attention des Médecins de tous les siècles. Ils ont cependant d'une trop grande importance pour ne pas entrer dans un Ouvrage de l'espèce de celui-ci, & ils ne peuvent jamais être assez recommandés. Quiconque y apportera une attention convenable, aura rarement besoin de Médecin. Celui, au contraire, qui les négligera, jouira rarement d'une bonne santé, quel que soit le nombre de Médecins par lesquels il sera conduit.

Quoique nous ayons fait tous nos efforts pour mettre en évidence les causes des Maladies, & que nous ayons mis le peuple à portée de s'en garantir, cependant il faut avouer qu'il y en a souvent qui sont de nature à ne pouvoir être éloignées que par l'attention & l'activité du Magistrat.

C'est avec douleur que nous faisons observer que, dans ce pays, le Magistrat n'interpose que rarement son autorité, pour la conservation de la santé, soit qu'on ignore de quelle importance pourroit être une police particulière de Médecine, soit qu'elle soit regardée comme un objet de trop peu de conséquence. On exécute tous les jours impunément les entreprises les plus nuisibles à la santé pu-

blique , tandis qu'on néglige absolument celles qui feroient de toute nécessité pour sa conservation.

La Médecine prophylactique générale comporte la connoissance des moyens publics de conferver la fanté ; tels que la visite des provisions ; l'élargiffement des rues , dans les grandes Villes ; l'entretien de la propreté ; la nécessité de fournir une eau falubre aux habitants , &c ; mais je n'ai pu parler que très-fuperficiellement de tous ces objets. S'il eût fallu les traiter avec l'étendue dont ils font fufceptibles , j'aurois trop groffi cet Ouvrage : je les réfèrve pour un Traité particulier , que je publierai dans un autre temps.

Je me fuis particulièrement occupé du régime dans le traitement des Maladies. Le peuple , en général , a trop de confiance dans les remedes , & trop peu dans les moyens qu'il a fans cefle fous la main. Il eft cependant toujours dans le pouvoir du malade , ou de ceux qui l'entourent , de contribuer autant à fa confervation , que peut le faire le Médecin : par ce défaut d'attention , les effets des remedes font fouvent manqués , & le malade , en continuant un régime contraire , met en dérout le favoir du Docteur , & rend fes efforts dangereux. J'ai fouvent rencontré des perfonnes , malades feulement par les erreurs qu'elles commettoient dans le ré-

gime , quoique d'ailleurs elles fissent usage de remedes appropriés.

On met encore en question si les remedes sont plus utiles au genre humain , qu'ils ne lui sont nuisibles , tandis que tout le monde convient de la nécessité & de l'importance du régime dans les Maladies. Il n'y a qu'à consulter les appétits du malade , pour être assuré de ses propriétés. Pour peu qu'on ait de sens , on ne se persuadera pas qu'un homme qui a , par exemple , la fièvre , puisse boire , manger , agir de la même manière que celui qui est en parfaite santé : cette partie de la Médecine est donc puisée dans la Nature ; c'est la raison & le sens commun qui l'ont fait découvrir. Si les hommes y eussent apporté plus d'attention ; s'ils eussent été moins avides de courir après les remedes secrets , jamais la Médecine n'auroit été tournée en ridicule.

Le régime paroît avoir donné la première idée de la Médecine. Les ordonnances des anciens Médecins se bornoient presque toujours aux aliments ; & même , en général , ils les administroient eux-mêmes : pour cet effet , ils ne quittoient point leurs malades pendant tout le cours de la Maladie. Cette conduite les mettoit à portée , non-seulement d'observer , avec la plus grande exactitude , la marche & les périodes des Maladies , mais encore de suivre les effets de leurs différentes

ordonnances , & d'adapter les remèdes aux différents symptômes.

Le favant ARBUTHNOT foutient que le régime , dont prefque tous les hommes font fufceptibles de s'accommoder , s'il eft conduit convenablement , fera plus de bien , & entraînera moins d'inconvénients dans les Maladies aiguës , que des remèdes peu utiles , ou adminiftrés mal-à-propos ; & que les grandes cures des Maladies chroniques peuvent être effectuées feulement par une diete convenable. Auffi , fuis-je tellement de l'avis de ce Médecin , que je confeille à toute perfonne , qui n'a aucune connoiffance de la Médecine , de s'en tenir à pratiquer feulement la diete & les autres parties du régime ; par ces moyens on parviendra fouvent à faire beaucoup de bien , & rarement à faire du mal.

Cette opinion paroît être également celle du célèbre & ingénieux HUXHAM , qui remarque que fouvent , dans la pratique , nous faififfons les moyens prompts & efficaces , que la Nature bienfaifante nous offre , lorsque nous fommes affez habiles , & que nous avons affez de fagacité pour les appercevoir & les mettre en ufage. Il dit encore que la partie diététique de la Médecine n'eft pas autant étudiée qu'elle devroit l'être , & que toute fimple & toute modeste qu'elle foit , elle eft pourtant la

méthode la plus naturelle de guérir les Maladies.

Cependant, pour rendre cet Ouvrage d'une utilité plus générale, & sur-tout pour le mettre à la portée d'un plus grand nombre de personnes, j'ai, dans la plupart des Maladies, recommandé, outre le régime, quelques-unes des *formules de remèdes* les plus simples & les plus approuvées. Je les ai accompagnées des précautions qui m'ont paru nécessaires pour en diriger l'administration sans inconvénient. Je ne doute point que mon Livre n'eût été mieux reçu de la plupart des hommes, si je l'avois rempli de *recettes* pompeuses, & si je les avois vantées comme devant procurer de grandes cures; mais ce n'étoit pas là mon plan. Je regarde l'administration des remèdes comme toujours douteuse & souvent dangereuse; & j'aimerois mieux apprendre aux hommes à fuir la nécessité de s'en servir, qu'à chercher l'occasion de les employer; quoiqu'il y ait des remèdes très-puissants, que l'on peut donner en toute liberté, & dont le succès est certain.

Les Médecins, en général, font, pendant un temps assez considérable, des essais avec les remèdes, avant qu'ils soient parvenus à en connoître les propriétés. La plupart des payfans connoissent actuellement assez bien l'usage de quelques-uns des remèdes les plus importants de la

matiere médicale : fans doute que , dans quelque temps d'ici , il en fera de même à l'égard des autres. Nous avons eu attention de recommander des remedes partout où nous avons été convaincus qu'ils pouvoient être employés avec fureté , & toutes les fois qu'il nous a paru que la guérifon dépendoit principalement de leur adminiftration ; mais nous avons négligé d'en parler toutes les fois qu'ils nous ont paru devoir être dangereux , ou même de peu d'utilité.

Je n'ai point voulu fatiguer le Lecteur par les citations inutiles des Auteurs dont je me fuis fervi. J'ai fait ufage de leurs obfervations , quand les miennes fe font trouvées défectueufes , ou quand elles n'ont manqué. Les Auteurs à qui j'ai le plus d'obligation , font RAMAZZINI , ARBUTHNOT & TISSOT. Ce dernier eft , de tous ceux que j'ai lus , celui qui , dans fon *Avis au Peuple* , approche le plus près de mon plan. Celui du Docteur TISSOT eft auffi complet que l'exécution en eft parfaite. Nous n'aurons pas occafion de voir fîtôt un Ouvrage de cette efpece. Mais l'Auteur s'étant renfermé dans le détail des Maladies aiguës , a , felon moi , paffé fous filence la partie la plus utile de fon fujet. Dans les Maladies aiguës , tout homme peut quelquefois devenir fon propre Médecin ; mais dans les Maladies

chroniques, la cure dépend toujours des propres efforts du malade.

M. TISSOT a aussi passé sous silence la Médecine prophylactique, ou il n'en a parlé que très-superficiellement, quoiqu'il soit évident que la partie de la Médecine, qui traite des moyens de prévenir les Maladies, soit de la plus grande importance, pour la perfection d'un Ouvrage de la nature du sien. Il a sans doute eu ses raisons; & nous sommes tellement éloignés de lui en faire un reproche, que nous regardons son Ouvrage comme devant lui faire le plus grand honneur.

Plusieurs autres fameux Médecins étrangers ont écrit, à peu près, sur le même plan que TISSOT. Tels sont le Baron VAN-SWIETEN, Médecin de Leurs Majestés Impériales, M. ROSEN, premier Médecin du Roi de Suede, &c. Mais les Ouvrages de ces Auteurs ne m'étant jamais tombés entre les mains, je n'en puis rien dire. Cependant je désire que quelqu'un de ceux de mes compatriotes, qui jouissent de quelque réputation, veuillent suivre leur exemple. Il y a toujours beaucoup à faire sur ce sujet, & je ne vois pas qu'un homme puisse mieux employer son temps & ses talents, qu'à chercher à déraciner les faux préjugés, & à répandre les connoissances utiles parmi le peuple.

Quelqu'attention que j'aie donnée à ce que cet Ouvrage joignût la clarté à l'utilité, cependant il étoit impossible d'éviter de se servir de quelques termes de l'Art ; mais de la manière dont je les ai employés , ils sont , en général , ou expliqués , ou mis à la portée de tous les hommes. En un mot , j'ai donné tous mes soins pour être entendu de tout le monde , & je crois l'avoir fait avec quelque succès , si mes Lecteurs ne m'ont point flatté , ou ne se sont point flattés eux-mêmes (1).

Cependant un Ouvrage de Médecine fait de la manière dont est traité celui-ci , n'est pas un objet aussi facile à exécuter , qu'on pourroit se l'imaginer. Il est plus aisé de faire parade d'érudition , que de parler d'une manière simple & correcte d'une science , sur-tout quand on la considère dans un sens aussi éloigné de la manière

(1) Quoique nous puissions tenir le même langage que M. BUCHAN , à l'égard de certains de nos Lecteurs , nous savons cependant , par expérience , qu'il seroit contraire à la vérité , relativement au plus grand nombre , parce que , comme nous l'avons déjà fait observer , les connoissances médicales sont plus répandues en Angleterre , qu'elles ne le sont en France. Nous sommes donc autorisés à donner à la *Table générale* la signification de tous les termes de Médecine , employés dans le cours de cet Ouvrage. (Voyez , au reste , l'*Avertissement* qui précède , pag. xix & suiv.)

ordinaire de la représenter. Aussi ne seroit-il pas difficile de prouver que tout ce que la pratique de la Médecine a d'intéressant, est du ressort du sens commun; & que l'Art ne perdrait rien, quand il seroit dépouillé de tout ce fatras, auquel une personne douée d'une intelligence ordinaire, ne peut rien comprendre.

Je n'ai rien à dire sur cette nouvelle Edition, si ce n'est que je me suis appliqué à la rendre moins imparfaite que les précédentes. Un Auteur seroit, selon moi, vraiment digne de blâme, s'il négligeoit de corriger & d'augmenter son Ouvrage, par la seule raison que les personnes, qui se sont procuré des exemplaires des Editions antérieures, prétendroient avoir droit de se plaindre. C'est une dette que tout Ecrivain contracte avec le Public, de rendre ses productions aussi parfaites qu'il est en son pouvoir de le faire; & l'on ne peut l'accuser de commettre une injustice, puisqu'il n'ôte réellement rien à ceux qui possèdent déjà l'Ouvrage.

Je croirois manquer à la reconnoissance, si je ne témoignois mes sinceres actions de grace aux Médecins étrangers, qui ont bien voulu contribuer à répandre l'utilité de la MEDECINE DOMESTIQUE, en la traduisant dans leur Langue. Ce qui me flatte singulièrement, c'est que ce travail ait été exécuté en France & en Hollande par des

hommes d'un mérite distingué , qui non-seulement ont donné de cet Ouvrage une bonne Traduction , mais encore qui l'ont enrichi d'un grand nombre d'observations utiles , qui lui donnent plus de perfection , & l'adaptent d'une manière plus précise , aux climats dans lesquels ils l'ont publié , ainsi qu'aux constitutions & aux tempéraments de leurs compatriotes.

J'ajouterai , en finissant , que cet Ouvrage a moins surpassé mes espérances par le débit qu'il a eu , que par les effets qu'il a produits : car il est évident que quelques-unes des pratiques les plus pernicieuses , & en usage dans le traitement des Maladies , ont cédé la place à une conduite mieux raisonnée ; & que des préjugés funestes , regardés jusqu'alors comme invincibles , n'ont pu tenir , pour la plupart , contre la solidité des préceptes qu'il contient.





INTRODUCTION

DE L'AUTEUR.

LEs progrès que la Médecine a faits , depuis le renouvellement des Lettres , ne peuvent pas être mis en parallèle avec ceux que l'on a faits dans les autres sciences. Il est facile d'en donner la raison. La Médecine n'a été étudiée que par un petit nombre de personnes , si l'on en excepte ceux qui , l'envisageant comme une profession lucrative , en ont voulu faire leur état ; & quelques - uns de ces hommes , guidés , soit par un zèle trompeur pour l'honneur de la Médecine , soit par le désir d'en imposer , se sont efforcés de déguiser leur Art , & d'en faire un mystère. D'ailleurs nos Auteurs ont , pour la plus grande partie , écrit en Langue étrangère ; & ceux qui se sont écartés de cet usage , se sont encore fait un mérite d'écrire leurs ordonnances en termes & en caractères inintelligibles au reste des hommes.

- Il n'en a pas été de même des autres sciences. Les querelles du Clergé , qui s'éleverent bientôt après la renaissance des Lettres , fixerent l'attention générale , &

frayerent le chemin à cette liberté de penser , à ce gout de recherches , qui , depuis , ont prévalu dans la plus grande partie de l'Europe , relativement aux matieres de Religion. Tous les hommes prirent part à ces disputes sanglantes , & chaque particulier , pour se distinguer dans l'un ou l'autre parti , fut obligé d'étudier la Théologie. C'est ainsi que , conduits à penser & à raisonner par eux-mêmes , sur certains points de la Religion , ils vinrent à la fin à bout de renverser la puissance absolue & sans bornes , que le Clergé s'étoit arrogée sur l'esprit des hommes (1).

L'étude des Loix a été également regardée , dans la plupart des Etats policés , comme une partie nécessaire de l'éducation. Il est certain que tout homme instruit , doit au moins connoître les Loix de son pays ; & s'il peut en outre parvenir à la connoissance de celles des autres Nations , il en retirera les plus grands avantages , pour son utilité personnelle & pour sa gloire.

Toutes les branches de la Philosophie sont aussi , depuis un certain temps , l'objet de l'étude de tous ceux qui tendent à une éducation distinguée. Les avantages qu'elle

(1) On n'oubliera pas que c'est ici un Protestant qui parle.

procure , font évidents. Elle affranchit l'esprit du joug des préjugés & de la superstition ; elle le conduit à la recherche de la vérité ; elle lui fait contracter l'heureuse habitude de raisonner & de juger ; elle devient pour lui une source inépuisable d'agréments dans la société ; elle lui ouvre le chemin qui mène à la perfection des Arts & de l'Agriculture ; enfin elle met les hommes en état de se conduire convenablement dans les circonstances les plus importantes de la vie.

Il en a été de même de l'Histoire naturelle. Elle est devenue , depuis quelque temps , l'objet de l'attention générale , & elle en est bien digne. Elle offre à la fois , l'utile , & l'agréable. Elle mène aux découvertes les plus importantes. L'Agriculture , le plus utile des Arts , & qui n'est qu'une branche de l'Histoire naturelle , ne pourra jamais parvenir au degré de perfection dont elle est susceptible , si cette science est négligée.

Cependant la Médecine , autant que je sache , n'a été reconnue , dans aucun pays , pour être une partie nécessaire de l'éducation , quoiqu'on n'ait jamais apporté de raison suffisante pour autoriser cette négligence. Car il n'est point de science qui ouvre un champ plus vaste de connoissances utiles , ou qui offre une matière plus ample à l'esprit , avide de savoir. L'étude

de l'*Anatomie* , de la *Botanique* , de la *Chymie* & de la *Matiere médicale* , qui font toutes des branches de l'Histoire naturelle , est si satisfaisante , elle est accompagnée de tant d'utilité , que quiconque ne s'en est pas occupé , doit passer pour un homme sans gout & sans connoissance. Si un jeune homme a des dispositions pour l'observation , dit un élégant & ingénieux Ecrivain (2) , il est certain que cette étude lui offrira des objets plus intéressants , & présentera un champ plus vaste à son génie laborieux , que l'histoire des *araignées* , ou des *pétoncles*.

Ce n'est pas que nous voulions faire entendre que tous les hommes devroient se faire Médecins. Cette prétention seroit aussi ridicule qu'impossible. Tout ce que nous voulons dire , c'est que les hommes de bon sens & instruits , devroient se mettre au fait des principes généraux de la Médecine , pour que chacun , dans sa position , pût en tirer les avantages qu'elle est capable de procurer , & qu'il pût en même-temps apprendre à se garantir des effets destructeurs de l'ignorance , de la superstition , de la fourberie & du charlatanisme.

Dans l'état actuel de la Médecine , il est

(2) M. Gregory , Observations sur les devoirs & les obligations des Médecins.

plus aisé de tromper un homme , sur sa santé , que sur un *schelling* (3) , & il est presque impossible , soit de découvrir le fourbe , soit de punir la fourberie. Cependant le peuple a toujours les yeux fermés , & il prend en assurance tout ce que lui débite un Charlatan , sans oser , en aucune manière , lui demander raison de sa conduite. Une croyance aveugle , toutes les fois qu'il s'agit d'un objet ridicule , n'est que trop souvent sacrée en Médecine. Le corps des Médecins est sans doute digne de la confiance qu'on lui témoigne ; mais comme le mérite d'un corps ne peut jamais appartenir , en général , à tous les membres qui le composent , il ne fera jamais , ni de la tranquillité , ni de l'honneur de l'humanité , d'avoir quelque chose à reprocher dans la conduite de ceux à qui on confie un bien aussi précieux que la santé.

Le voile du mystère , dont on a toujours voulu couvrir la Médecine , la fait regarder injustement non-seulement comme conjecturale , mais même comme suspecte. De ce qu'on en a fait une Science à part , & que depuis long-temps elle est comme indépendante des autres Sciences , des gens mal-intentionnés veulent la faire passer

(3) Monnoie d'Angleterre , qui vaut une livre deux sols dix deniers de France , ou à-peu-près , selon le cours du change.

pour une pure charlatanerie , incapable de soutenir le grand jour. Cependant la Médecine n'a besoin que d'être plus connue , pour mériter une estime universelle. Ses préceptes sont tels , qu'il n'y a pas d'hommes instruits qui ne puissent les observer , & elle ne défend que ce qui est incompatible avec le vrai bonheur.

Le mystère que l'on fait de la Médecine , fait tort à la perfection dont elle est susceptible. Il expose ceux qui l'exercent à être tournés en ridicule , & nuit au véritable intérêt de la société. Un Art , fondé sur l'observation , ne peut jamais faire de grands progrès , tant qu'il est renfermé dans le cercle étroit de ceux qui le pratiquent. Les observations réunies de tout ce qu'il y a d'hommes d'esprit & de génie , feroient , en peu d'années , une collection avantageuse à la Médecine , étant revues & rectifiées par des Praticiens consommés. Tout homme peut , aussi-bien qu'un Médecin , dire quand un remède lui réussit : qu'il connoisse seulement le nom & la dose de ce remède , & qu'il sache le nom de la Maladie pour laquelle on le prescrit , il est , à peu de chose près , en état d'en perpétuer les bons effets. Or qu'un homme quelconque ajoute seulement un fait à la somme des observations de Médecine , & il aura rendu un service plus essentiel à l'Art , que celui qui écrit des volumes

our appuyer les hypotheses qu'il veut avoriser.

„ Si les Gens de Lettres , dit l'Auteur de l'Ouvrage cité ci-dessus (4) , étoient en état de faire des recherches sur des matieres qui les doivent toucher de si près , on les verroit contribuer aux progrès de la Médecine. Ces hommes ne sépareroient point leur intérêt de celui de l'Art. Ils dévoileroient , ils exposeroient avec courage l'ignorance , qui cherche à en imposer , & ils se rendroient les soutiens du vrai mérite , toujours modeste.

„ Il n'est point de raison , continue cet Auteur , qu'on puisse alléguer , contre la nécessité de rendre la Médecine populaire. Cette Science , à la vérité , ne peut qu'à peine être comparée à la Religion. Cependant l'expérience démontre que depuis que les Laïques se sont mêlés de matieres de Religion , la Théologie , considérée comme Science , a été perfectionnée ; la vraie Religion s'est propagée ; le Clergé est devenu beaucoup plus instruit , par conséquent beaucoup plus utile , & il compose un Corps beaucoup plus respectable qu'il ne faisoit dans les siècles où son pouvoir étoit le plus étendu , & où sa puissance étoit à son comble.”

(4) M. Grégory , *ibid.*

(Une autre raison de rendre la Médecine populaire , ou du moins de porter les personnes instruites & les Gens de Lettres à s'en occuper , c'est le besoin que l'on a d'observations ; c'est la nécessité dans laquelle on est de les multiplier , puisque sans elles l'Art ne fera jamais que des pas incertains vers sa perfection. D'après la manière dont se fait la Médecine , il est presque impossible que les Médecins saisissent toutes celles que leur présente la pratique. Un Médecin très-occupé , qui voit vingt , trente malades par jour , ne peut donner qu'un temps très-court à chacune de ses visites. A peine a-t-il celui de saisir les indications , sur-tout dans les grandes Villes , où les courses emploient la majeure partie de la journée. Or , si le malade lui-même est instruit , si ses connoissances anatomiques le mettent dans le cas de distinguer le lieu qu'occupe le foyer de la Maladie ; s'il fait assez de Physiologie pour connoître les fonctions de l'organe affecté , & assez de Médecine pour saisir , prévoir les révolutions que le mal va y occasionner , & distinguer ses effets d'avec ceux des remèdes dont il fait usage , n'est-il pas évident que cet homme , attaqué de quelque Maladie compliquée , sera plus en état de la décrire dans tous ses détails , que son Médecin qui ne l'aura vu que quelques instants par jour ? L'Art aura donc gagné

ne observation qui , sans les connoissances du malade , auroit été perdue. Que par année cent hommes de Lettres soient dans le cas de celui dont nous parlons , c'est cent observations de plus , qui seront consignées dans les fastes de la Médecine.

Mais , dira-t on , quel fonds faire sur des observations faites par des hommes qui ne peuvent avoir que des connoissances superficielles , puisqu'ils n'ont point fait leur principale occupation de l'art de guérir ? quel fonds faire ? celui que l'on doit à la vérité , exposée sans intérêt & sans esprit de parti : celui que l'on doit à la bonne foi , à l'amour de l'humanité , seuls titres qui porteroient ces hommes éclairés à concourir aux progrès de la Médecine. Que faut-il pour constituer une bonne observation ? l'exposé naïf , franc & vrai des phénomènes que présente une Maladie dans toutes ses périodes , & non cet étalage pompeux de vaines discussions , par lesquelles ne pechent que trop souvent les observations , produites par les Médecins systématiques. Mais je suppose que sur ces cent observations , il n'y en ait que vingt , de dix qui aient les caractères que nous venons d'assigner , vingt , même dix observations bien faites par années , feroient . au bout d'un siècle , une somme de doctrine plus complète , que le corps des Médecins en possède depuis qu'il existe.

Au reste , cette espece d'observations ne feroit pas une innovation en Médecine. Dans nos Livres , on en trouve souvent de telles , adoptées quelquefois en entier par les Auteurs , & ce ne sont , ni les moins bien faites , ni les moins intéressantes. Les Praticiens de bonne foi conviendront que , parmi les Mémoires à consulter , écrits par le malade même , & qu'ils reçoivent journellement , ils en rencontrent souvent dans lesquels la netteté des idées & la justesse des expressions leur font regretter que le malade n'ait pas quelques connoissances en Médecine de plus. Ils conviendront que si les malades avoient ces connoissances , la Médecine , par consultation , se feroit avec beaucoup plus de succès , puisque le plus grand nombre des Mémoires qui nous sont envoyés des Provinces , ne sont écrits que par des Chirurgiens qui , n'ayant pas les premiers éléments de la langue , ignorent les premiers principes d'un Art qu'ils professent impunément. De plus ces connoissances porteroient ces Chirurgiens & quelques Médecins à l'application : elles exciteroient une certaine émulation , qui ne pourroit que tourner à l'avantage de l'humanité , parce qu'ayant à raisonner de l'Art avec un malade instruit , ils seroient forcés de l'être eux-mêmes , & qu'étant appelés pour le secourir , il faudroit de toute nécessité qu'ils en fussent plus que lui.)

On

On dira, je le fais, que la Médecine une fois répandue parmi le peuple, le portera à pratiquer lui-même cette Science, & à se confier à ses propres lumieres, au lieu d'appeler un Médecin. Cependant la vérité est qu'il doit en résulter tout le contraire. Les personnes qui sont les plus instruites dans cet Art, sont les plus disposées à demander à suivre les avis de leurs Confreres, quand ils en ont besoin. L'ignorant a aujour d'hui plus de penchant à se traiter lui-même; c'est lui qui a le moins de confiance dans les Médecins. On en voit tous les jours des exemples chez les Payfâns, qui, tandis qu'ils refusent absolument de prendre un remede qui leur est présenté par un Médecin, saisissent avec avidité tout ce qui leur est offert par le premier venu. Puisque les hommes veulent agir, même lorsqu'ils ne sont pas instruits, il est certainement plus raisonnable de leur fournir les lumieres dont ils sont susceptibles, que de les laisser étiérement dans l'obscurité.

On dira encore que la publicité de la Médecine diminuera la confiance que l'on a en elle. Cela pourroit être vrai, relativement à quelques individus; mais relativement à d'autres, cette assertion pourroit avoir un effet tout opposé. Je connois plusieurs personnes qui ont en horreur tous les remedes que leur prescrivent les Médecins, parce qu'elles en redoutent les effets.

Cependant ces mêmes personnes prendront facilement un remède qu'elles connoissent. & avec les effets duquel elles sont en quelque sorte familiarisées. Il est donc évident que cette crainte n'est pas inspirée par le remède. Il n'y a qu'une *conduite ouverte franche & sans déguisement*, qui puisse jamais inspirer aux hommes une confiance entière dans les Médecins. Tant que la plus petite apparence du mystère se manifeste dans leur conduite, on verra les hommes être agités par le doute, les inquiétudes & les soupçons.

Sans doute qu'il arrivera des cas, & ce cas se rencontreront quelquefois, où le Médecin prudent fera nécessité de déguiser un remède. Ceux qui se proposent de rendre service aux hommes, sont souvent forcés de se prêter à leurs caprices & à leurs humeurs mais ces cas ne peuvent jamais rien faire conclure contre la nécessité dans laquelle est, en général, un Médecin, de faire profession de *franchise*, & de se communiquer.

Parce qu'il y a des frippons & des fous dans le monde, un homme seroit-il autorisé à dire qu'il doit regarder tous les hommes comme tels, & qu'il doit les traiter en conséquence? Un Médecin éclairé saura toujours connoître l'instant où il faudra qu'il déguise ses remèdes; mais ce déguisement n'en sera jamais la principale règle de sa conduite.

La moindre apparence de mystère dans l

conduite du Médecin, ne rend pas seulement son Art suspect ; elle le mene au charlatanisme , qui est le fléau de la Médecine. Il n'y a pas d'hommes plus opposés entre eux qu'un Médecin honnête & un Charlatan ; & cependant il n'y en a pas qui , en général , aient été plus confondus. La ligne qui les sépare , n'est pas assez marquée ; au moins ne l'est-elle pas assez pour les yeux du vulgaire. Il n'y a en effet qu'un très-petit nombre de personnes qui soient en état de faire une distinction convenable entre la conduite du Charlatan qui administre un remède secret , & celle d'un Médecin qui fait une ordonnance qu'elles ne comprennent pas. C'est ainsi que la conduite du véritable Médecin , qui n'a pas besoin de se déguiser , se rapproche de celle d'un frippon , dont la fortune dépend du secret.

Il n'est point de loi capable d'anéantir le charlatanisme , tant que le peuple croira qu'un Charlatan est dans la classe des hommes honnêtes , & qu'il n'y a pas de différence entre lui & le Médecin. Il ne faut cependant que la moindre connoissance en Médecine , pour se mettre en état de découvrir le frippon. Mais cette connoissance est nécessaire pour le reconnoître sûrement. Telles sont l'ignorance & la crédulité de la multitude ; relativement à la Médecine , qu'elles la rendent la proie du premier qui a l'effronterie de l'attaquer sans miséricorde.

Le seul moyen de remédier à ce mal , est de rendre le peuple plus instruit. Or le chemin le plus court pour dépouiller un Art , ou une Science du charlatanisme , est d'en répandre les préceptes dans le Public. Que les Médecins écrivent leurs ordonnances dans la langue commune aux Pays où ils pratiquent ; qu'ils expliquent leurs intentions aux malades , autant qu'ils soupçonneront de pouvoir en être entendus , & l'ouvrage le Public en état de connoître quand un remède aura l'effet qu'on en attendoit. Cette conduite le portera à avoir une confiance absolue dans son Médecin , & elle lui fera craindre & détester celui qui osera lui proposer un remède secret.

Les goûts changeants de la société amènent des manières différentes de voir les mêmes objets. Il n'y a pas si long-tems que , dans ce pays , l'usage vouloit que chacun dît ses Prières en latin , qu'il entendît cette langue , ou qu'il n'y comprît rien. Cet usage , sacré aux yeux de nos ancêtres, nous paroîtroit extravagant aujourd'hui. Sans doute que la plupart de ceux que nous suivons actuellement paroîtront , à leur tour , étranges à la postérité. Parmi ces usages , on doit placer celui de faire les ordonnances de Médecine en langue étrangère.

Quelque capables que soient les Médecins d'écrire en latin , je suis persuadé que les Apothicaires ne sont pas toujours en état

e les entendre ; & que de cette ignorance ,
 l doit réſulter des mépriſes funeſtes. Sup-
 oſé même qu'un Apothicaire ſoit en état
 e lire les ordonnances des Médecins ;
 reſque toujours occupé à d'autres objets ,
 e détail de ces ordonnances eſt abſolument
 bandonné à des apprentifs. C'eſt ainſi que
 e premier homme d'un Royaume , même
 n ſe ſervant d'un Médecin de la plus haute
 éputation , ſe trouve livrer ſa vie entre les
 mains d'un ſimple garçon de boutique ,
 ui eſt , non - ſeulement un parfait igno-
 ant , mais qui joint encore à cela d'être
 n pareſſeux & un franc étourdi. Il peut ,
 uns doute , arriver que , malgré la plus
 rande attention , il ſe commette quelque-
 fois des erreurs dans les affaires ; mais quand
 s'agit de la vie des hommes , on doit
 ertainement employer tous les moyens
 oſſibles pour les prévenir. Il eſt donc de la
 lus grande importance , ſelon moi , que
 s ordonnances de Médecine ſoient écrites
 ans la langue du pays. (Voyez l'Introduc-
 on à la Table générale, Tome VI, page 34.)

La ſcience de la Médecine , répandue
 armi le peuple , tendroit non - ſeulement
 la perfection de l'art & à la deſtruction
 u charlatanifme , mais encore cette publi-
 té rendroit la Médecine d'une utilité plus
 niverſelle , parce qu'elle propageroit ſes
 avantages dans la ſociété. Quel que ſoit
 e temps qu'il y a que la Médecine eſt con-
 e *ijj*

nue dans ce pays , je ne craindrai pas de dire qu'il faut que ces principes les plus importants au bien-être de l'humanité , ou aient été oubliés , ou qu'ils aient été peu entendus. La guérison des Maladies est , sans doute , une matiere de grande importance ; mais les moyens de conserver la santé & de prévenir les Maladies , sont d'une plus grande importance encore. Ce dernier objet regarde tous les hommes , & certainement tout ce qui y a rapport doit être présenté le plus clairement & le plus simplement possible. On ne supposera jamais qu'on puisse se garantir des Maladies , d'une maniere convenable , tant qu'on ne fera point en état d'en connoître les causes.

Les Magistrats , dont dépend , à certains égards , la santé du Public , n'exerceront qu'un pouvoir infructueux , & privé de ses plus grands avantages , s'ils ne sont , jusqu'à un certain point , guidés par les lumieres de la Médecine.

Ce qu'il y a de certain , c'est que les hommes de tout état , de toute condition , pourroient tirer avantage de la Médecine , s'ils en étoient instruits à un certain degré. Elle leur apprendroit à prévenir les dangers particuliers à chaque profession ; ce qui est toujours plus facile que d'en éloigner les effets. La Médecine , bien loin d'être une censure de l'emploi des plaisirs de la vie , enseigne seulement aux hommes comment

ls doivent en faire usage. On a dit, il est vrai, que, *vivre selon les regles de la Médecine, c'est mener une vie malheureuse* ; mais on pourroit dire, avec autant de justice, que, *vivre selon les regles de la raison, c'est vivre misérablement*. Si certains Médecins veulent faire recevoir, dans le monde, leurs absurdités, ou établir des loix incompatibles avec la raison & le sens commun, il n'est pas douteux qu'ils doivent être méprisés ; mais ce n'est pas la faute de la Médecine. Elle ne propose pas de loix, que l'on sache, qui ne soient parfaitement favorables aux plaisirs honnêtes de la vie, & qui ne soient les seules routes qui conduisent tous les hommes au vrai bonheur.

C'est donc avec douleur que nous observons que la Médecine n'a, jusqu'ici, été que très-rarement envisagée comme une science populaire, & qu'on ne l'a considérée que comme une branche de connoissances qui doit être confinée dans une classe de particuliers, tandis que le reste des hommes doit la négliger. Cependant, en l'examinant avec soin, il est facile de s'apercevoir qu'il n'est pas de Science qui soit plus digne de leur attention, & qui soit plus capable de contribuer au bien général.

On dit que si le peuple avoit la moindre connoissance de la Médecine, il deviendroit capricieux, & qu'elle le porteroit à croire qu'il a toutes les Maladies dont il

liroit la description. Peut-être cela pourroit-il être le cas de ceux qui sont capricieux par caractère. Mais supposé que cela arrive aux autres, ils ne feroient pas longtemps à être détrompés. Ils reconnoîtroient bientôt leur erreur, & , à force de lire, on les verroit se corriger de ce défaut. A chaque pas ils reconnoîtroient l'absurdité de cette assertion, qu'une femme sensible, par exemple, (plutôt que de lire un Livre de Médecine qui l'éclaireroit sur les moyens d'élever son enfant), doit l'abandonner entièrement aux soins & à la conduite de l'espèce d'hommes la plus ignorante, la plus crédule & la plus superstitieuse.

Il n'est pas certainement de partie dans la Médecine qui soit d'une importance plus générale, que celle qui traite de la manière de nourrir & d'élever les enfants. Cependant peu de peres & meres y apportent une attention convenable. On les voit, dans le temps où leurs tendres rejetons ont le plus besoin de leurs soins & de leur attention, les confier à des Nourrices mercenaires, qui sont, ou trop négligentes à remplir leurs devoirs, ou trop ignorantes pour les connoître. Nous ne craignons point d'affirmer que la négligence & l'inattention des parents & des Nourrices, tuent plus d'enfants que les Médecins n'en sauvent.

Les avantages de la Médecine, considérée comme une profession, seront tou-

jours dans les mains de ceux qui seront capables de l'exercer ; & il n'est pas à craindre que la plus grande partie du genre humain puisse jamais la pratiquer. Comme il faut que les Médecins , ainsi que les hommes des autres professions , vivent de leur travail , il faut donc dans l'état actuel de la Médecine , que le pauvre , ou manque absolument de conseil , ou qu'il en reçoive qui lui soient plus funestes que s'il n'en recevoit aucun. Car les personnes qui ne sont pas assez instruites de la Médecine , quoique d'ailleurs généreuses & de bons hommes , n'osent pas donner aux pauvres les avis dont manquent ces infortunés , parce que la crainte de faire le mal , arrête souvent l'inclination que l'on a de faire le bien. D'autres personnes , guidées par l'amour de l'humanité , sont souvent retenues de faire les actions les plus nobles & les plus dignes d'éloges , par les alarmes trompeuses dont ne cesse de rebattre leurs oreilles , cette classe d'hommes qui , pour exalter leur importance , multiplient les difficultés qu'on éprouve à réussir ; qui trouvent à redire dans les actions les plus recommandables , & tournent en ridicule ceux qui entreprennent de soulager un malade , parce qu'ils ne le conduisent pas selon les règles de l'Art , admises parmi eux. Il faut pourtant que ces Messieurs me pardonnent , si je leur dis que j'ai souvent rencontré de

ces personnes généreuses faire beaucoup de bien , & que leur pratique qui , en général , n'étoit guidée que par le bon sens & l'observation ; qui n'étoit aidée que par un peu de lecture de quelques Livres de Médecine , étoit souvent assez conséquente.

Outre l'administration des remèdes , il y a bien des choses à observer auprès d'un malade. Le pauvre périt souvent , dans les Maladies , plutôt faute de nourriture convenable , que faute de remède. Ces malheureux manquent , la plupart du temps , des choses même les plus nécessaires à la vie , & ils ont toujours trop de ce qui est capable de les rendre malades. Il n'y a que ceux qui ont été témoins de la situation de ces infortunés , qui puissent imaginer combien est grand le bien qu'une personne charitable peut leur faire , en suppléant seulement à ce qui leur manque. On ne peut certainement faire d'action plus utile & plus noble , que de fournir aux besoins de ses semblables , quand ils sont dans la nécessité. Tant que la Religion & la vertu seront respectées parmi les hommes , cette conduite méritera les plus sublimes éloges , & elle ne peut rester sans récompense , puisque le Ciel est juste.

Les personnes qui ne veulent point se charger d'administrer les remèdes , peuvent cependant prendre sur elles de diriger le régime. Un grand Médecin a dit que , sous

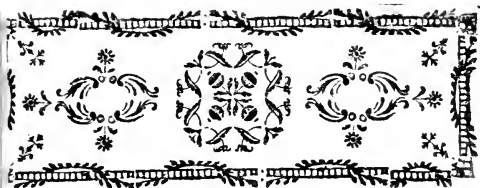
Le seul mot de diète , devoient être comprises toutes les indications de la Médecine. Il n'est pas douteux que la diète ne remplisse une grande partie des indications ; mais , outre la diète , il y a beaucoup d'autres objets qui ne doivent point être négligés. Mille préjugés nuisibles & destructeurs , relatifs au traitement des Maladies , révaudront toujours parmi le peuple ; & n'y a que les personnes d'esprit & instruites qui puissent les déraciner. Un ouvrage qui traiteroit des moyens d'affranchir les pauvres du joug de ces préjugés , qui donneroit des idées justes sur l'importance de ne prendre que des nourritures convenables , de respirer un air pur & souvent renouvelé , de s'entretenir dans la propreté , & de se procurer tous les autres objets nécessaires dans les Maladies , cet ouvrage seroit sans doute très-important , & ne pourroit manquer de produire les effets les plus heureux. Un régime sage-ment administré équivaloit au moins aux remèdes , dans le plus grand nombre des Maladies , & il leur est infiniment supérieur dans quelques-unes.

Se prêter aux efforts des personnes bien-aimantes qui s'empressent de soulager les malheureux ; anéantir les préjugés dangereux & nuisibles ; garantir les hommes , sans connoissance & faciles , des fraudes , des fourberies des Charlatans & des imposteurs.

teurs ; leur faire connoître ce qu'ils peuvent par eux - mêmes , pour prévenir les Maladies & pour s'en guérir , tous ces objets font certainement dignes de l'attention d'un Médecin. Telles font auffi les vues principales qui ont porté à composer & à publier la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les observations qu'elle renferme , font le fruit d'une attention réfléchie à conduire les hommes , pendant le cours d'une pratique assez étendue , dans les différentes parties de l'Angleterre. C'est elle qui a souvent fait desirer à l'Auteur que les malades , ou ceux qui les approchent , eussent quelques regles certaines , d'après lesquelles ils pussent se conduire. Il laisse au Public à juger si les efforts qu'il a faits pour suppléer à la capacité qui lui manque , ont réussi. Mais si l'on trouve qu'il a contribué , fût-ce en la moindre chose , à alléger les malheurs auxquels sont exposés la plupart des hommes dans les Maladies , il sera trop récompensé de son travail.





MÉDECINE DOMESTIQUE.

PREMIERE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfants.

P O U R donner une description exacte des Maladies , d'après leurs causes originaires , il faut commencer par jeter un coup d'œil sur la manière ordinaire de conduire les hommes dans leur enfance. C'est dans cette période de notre vie , que s'établissent les fondements d'une bonne constitution. Il est donc de la plus grande importance que les pères & meres se mettent en état de connaître les causes , sans nombre , qui peuvent

C'est dans l'enfance que s'établissent les fondements d'une bonne constitution.

vent occasionner des Maladies à leurs enfants.

La moitié
des en-
fants
meurt au-
dessous de
douze ans
en Angle-
terre :

Il paroît , par les Registres mortuaires annuels , qu'environ la moitié des enfants qui naissent dans la Grande-Bretagne meurt au-dessous de l'âge de douze ans (1). La plupart des hommes regardent ces accidents comme des maux naturels mais un examen réfléchi démontre qu'il tiennent à notre propre manière de nous conduire & de nous gouverner. Si la mort des enfants étoit un mal naturel , les autres

Dans
quelle
proportion ils
meurent
en France.

(1) Les enfants , depuis la naissance jusqu'à l'âge de douze ans , semblent mourir en France dans une plus grande proportion encore : car d'après les Tables de M. DUPRÉ DE SAINT MAUR , de l'Académie Française , insérées dans l'immortel Ouvrage de M. le Comte de BUFFON il paroît (par la Table d'un certain nombre de Paroisses de la campagne ,) que la moitié de tous les enfants meurt à peu près avant l'âge de quatre ans révolus ; quoique (par celle des Paroisses de Paris ,) il faille seize ans , pour éteindre la moitié des enfants qui naissent en même-temps. Mais cette grande différence vient de ce qu'on ne nourrit pas à Paris tous les enfants qui y naissent , même à beaucoup près : on les envoie dans les campagnes , où il doit , par conséquent , mourir plus de personnes en bas âge qu'à Paris (Voyez *Hist. Natur.* édit. in-12 , T. IV , p. 38 & suiv.)

M. MORIN , Médecin de Lisieux , s'est livré au même genre de travail , & il prouve , par ses Tables , qui paroissent très-exactes , & que M. PECQ DE LA CLOTURE a recueillies dans sa *Collection d'Observations sur les Maladies & Constitutions épidémiques*, première Partie, p. 336 & suiv. qu'il meurt environ les deux cinquièmes des enfants , depuis le moment de la naissance jusqu'à l'âge de neuf ans.

animaux devroient mourir jeunes , dans la même proportion que les hommes. Or nous ne trouvons rien de semblable chez les animaux.

Nous pourrions être surpris que l'homme , malgré la supériorité de sa raison , fût inférieur aux autres animaux , dans l'art de gouverner son enfance : mais notre surprise cessera bientôt , lorsque nous ferons attention que les animaux sont doués d'un instinct , qui ne peut errer à cet égard ; tandis que l'homme, absolument maîtrisé par l'art , n'est que rarement ce qu'il doit être. Si l'on exposoit aux yeux du public le catalogue des enfants qui périssent annuellement , victimes de l'Art seul , il n'y auroit personne qui n'en fût épouvanté.

Puisque les peres & meres refusent de rendre soin de leurs enfants , il faut que d'autres s'occupent de cet emploi : ces derniers ne manquent jamais de se rendre nécessaires par une apparence imposante de capacité & d'adresse. Ces faux dehors sont introduit dans le *nourrissage* , dans le *vêtement* , &c. des enfants , des méthodes inutiles , meurtrières , en si grand nombre , qu'il ne doit pas paroître étonnant qu'il en périsse la plus grande partie.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de la Nature , que de voir une mere , ou se croire au-dessus des soins qu'elle doit à son enfant , ou assez ignorante pour ne pas connoître les devoirs qu'il exige d'elle. La Nature entiere ne nous offre rien de semblable. Tous les autres animaux nour-

Causes de la grande mortalité des enfants.

L'ordre de la Nature est que toutes les meres nourrissent elles-mêmes leurs enfants.

riſſent leurs petits , & on les voit tous venir à bien. Si les animaux faiſoient élever leurs petits par des étrangers , on les verroit partager le fort des enfans de l'efpece humaine.

Quelles ſont les meres qui doivent être exceptées.

Nous ne pouvons impoſer à toutes les meres la tâche d'allaiter leurs enfans , quoique pluſieurs Théoriciens en aient prétendu la poſſibilité : car il faut convenir que dans pluſieurs circonſtances elle eſt impraticable , & qu'elle entraîneroit inévitablement la perte , & de la mere , & de l'enfant. Des femmes d'une *conſtitution* délicate , en proie aux *affections nerveuſes* , *hyſtériques* & autres Maladies de ce genre , ſeroient de fort mauvaiſes Nourrices. Ces Maladies ſont actuellement ſi communes , qu'il eſt rare de trouver une femme d'un certain rang qui n'en ſoit attaquée. De telles femmes , ſuppoſé qu'elles en aient la volonté , ſont donc réellement incapables de nourrir.

Cauſes pour leſquelles certaines ne peuvent point nourrir :

Mais preſque toutes les femmes ſeroient en état d'allaiter leurs enfans , ſi elles vivoient ſelon l'ordre de la Nature. Quand on conſidere combien elles ſont loin de ſuivre ſes préceptes , on n'eſt plus ſurpris d'en trouver ſi peu capables de remplir un devoir ſi néceſſaire. Les meres qui ne prennent pas une ſuffiſante quantité de nourriture ſolide , qui ne jouiſſent pas des avantages d'un bon *air* & de l'*exercice* , ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de ſanté , & fournir à leurs enfans une nourriture convenable.

Aussi les enfants qui sont allaités par des femmes délicates , meurent dans l'enfance , ou restent foibles & malades toute leur vie (2).

(2) Cela est vrai : mais que les femmes changent de régime ; & , quelque délicates qu'elles soient , elles se trouveront en état de nourrir : car le célèbre MORTON observe , que des meres , menacées en apparence de *phthisie* , par leur maigreur & leur délicatesse , s'en sont préservées , en nourrissant elles-mêmes leurs enfants , & en rectifiant leur régime. Il n'y a donc que la privation du lait & la *pulmonie* confirmée , qui puissent dispenser les meres de remplir ce devoir sacré. L'*affection hysterique* & les autres *Maladies nerveuses* , ne sont pas des causes suffisantes pour en exempter. Voici un fait récent qui m'a été communiqué. Il prouve que si l'*allaitement* n'est pas le remède de l'*affection hysterique* , comme il l'est d'un grand nombre d'autres *Maladies* , il en est au moins un *palliatif* très-puissant. (Voyez seconde Partie , Chapitre VII , . II , note 15.)

Une femme de vingt-trois ans , qui , avant & depuis son mariage , avoit éprouvé de violents accès *hystériques* , devint enceinte. Après une grossesse orageuse , elle accoucha difficilement d'un enfant si foible & si délicat , que , craignant pour ses jours , si elle l'abandonnoit à une Nourrice , qui devoit faire un voyage de quinze lieues pour regagner son village , elle prit sur le champ la résolution de le nourrir elle-même ; & , pendant quatorze mois que cet enfant tetta , la mere n'a prouvé qu'un seul accès *hystérique* , dont auparavant elle étoit attaquée au moins une fois par mois.

En supposant même que les *Maladies* que nous en avons de nommer , contre-indiquent l'*allaitement* , il n'y a que les enfants des riches , & de ceux qui sont en état de choisir , ou de faire choisir les Nourrices par des gens instruits , qui soient dans le cas de moins souffrir d'un *allaitement* étranger. Les enfants des riches sont ceux qui souffrent le moins par les femmes peu aisées , ou qui ne le sont pas moins assez pour fournir aux frais qu'occasionnent plu-

Maladies
qui, seules
exemptent de
nourrir.

Les en-
fants des
riches
sont ceux
qui souffrent le
moins

Toutes
les autres
doivent
remplir
ce devoir.

Lorsque nous disons que les femmes ne sont pas toujours en état de nourrir leurs enfants, nous sommes bien loin de

tement
étranger.

fieurs domestiques de plus dans leurs maisons, quelque délicates qu'elles soient, seront toujours plus sûres de la santé de leurs enfants, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains mercenaires.

Maniere
dont se
comporte
le peuple
dans le
choix des
Nour-
rices.

Qu'on jette les yeux sur la maniere dont se conduisent dans le choix des Nourrices, les Ouvriers, les Artisans & les Marchands, espece d'hommes la plus nombreuse dans les grandes villes, & la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourrissent elles-mêmes leurs enfants, on verra que leur indifférence, à cet égard, fait frémir la Nature. Qu'une femme accouche, on charge aussitôt la Garde ou la *Sage-Femme* d'avoir une Nourrice: elle court au Bureau; elle prend la premiere venue: les parents la recoivent, & lui confient ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde. Cette Nourrice part, & souvent sans qu'on soit instruit, & de son nom, & du lieu de sa résidence. J'ai vu de ces especes de parents, deux, trois mois après le départ de leurs enfants, être encore à en avoir des nouvelles; & au bout de ce temps, & même après un temps plus considérable, un Meneur arrivoit avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou deux mois, sans être en état de dire, par quelle maladie, par quel accident cet enfant avoit été privé de la vie. Je sais que le Ministère a prévu ces divers accidents, en faisant tenir registre du nom des Nourrices, du lieu de leurs demeures, & du nom des parents dont l'enfant leur est confié. Aussi je n'en accuse que la négligence de ces parents. (Voyez le *Mémoire sur la conservation des enfants*, lu dans l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Belles-Lettres & Arts de Lyon, par M. PROSPER ROYER, Lieutenant-Général de Police de cette Ville, & Membre de cette Académie.)

Maniere
dont les
Nourri-

D'autres fois on leur apporte le paquet de leur enfant quelques jours après son départ, parce qu'il est mort en route, on aussi-tôt après son

vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernières doivent abso-

rrivée. La maniere dont voyagent ces pauvres innocents , ne révolte pas moins l'humanité. On les entasse dans des charrettes, à peine couvertes ; souvent ils sont en si grand nombre, que les Nourrices sont obligées de les fuivre à pied. Ces enfants sont non-seulement exposés au froid , au chaud , aux vents , à la pluie , &c. mais enoore ils ne peuvent que sucer un lait échauffé , séché , corrompu par la fatigue & par l'abstinence des Nourrices. Comment une machine aussi frêle , aussi délicate , pourroit-elle résister à des chocs aussi violents ?

ces trans-
portent
les en-
fants à
leur desti-
nation.

Si l'on amène à ces parents leurs enfants vivants , au bout de deux , trois ou quatre ans , on cherche souvent en vain à reconnoître dans ces jeunes plantes les traits de leurs parents. Ils n'en ont , ni la forme , ni la figure , ni la *constitution*. Les peres & meres sont grands , forts & vigoureux : les enfants sont maigres , petits , difformes , rongés par des *fièvres* , ou en proie aux *convulsions* , à l'*épilepsie* , &c. Qu'ont donc gagné ces parents ? Ils dépensent à soigner , à guérir ces malheureuses victimes , beaucoup plus qu'ils n'auroient fait , s'ils se fussent occupés de les nourrir , de les élever eux-mêmes ; & la plupart du temps toutes leurs dépenses , toutes leurs peines sont inutiles. Il en reste , à ces enfants , une impression éternelle , qui infuse toujours sur l'utilité dont ils auroient pu être par la suite , & sur la maniere dont ils se comportent envers leurs parents , envers leurs amis , envers la société.

Ce que
sont les
enfants de
retour des
villages
où ils ont
été nour-
ris.

Ceux de ces parents qui , plus attentifs , retiennent des Nourrices , n'en sont souvent pas mieux servis , & sont très-souvent plus cruellement trompés. J'ai vu une mere tendre & sensible , mais trop foible pour avoir su triompher des préjugés de la mauvaise éducation , retenir une Nourrice long-temps avant son accouchement ; employer ce temps à faire des informations , & ayant lieu d'être très-satisfaite des témoignages que l'on en rendoit , lui livrer son enfant. Elle ap-

Les peres
& meres
qui choi-
sissent des
Nourri-
ces , ne
sont pas
mieux
servis.

lument remplir un devoir aussi agréable que satisfaisant (a).

Le devoir
des meres

Mais supposé que ce soin ne fût pas en

prend quelques mois après , qu'elle est entre les mains de la plus négligente , de la plus mal-propre des femmes , & que cette Nourrice va jusqu'à refuser son *lait* à son nourrisson. Cette mere court elle-même chercher son enfant : elle croit devoir la confier à une autre Nourrice qui lui est recommandée ; on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir , elle trouve son enfant blessée dans l'épine ; elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre , elle la met entre les mains d'une troisième ; elle n'est pas plus heureuse : enfin elle l'appelle , & la fait élever sous ses yeux. Mais ses soins ne peuvent jamais réparer la difformité & la mauvaise *constitution* que cette enfant a acquise chez ses Nourrices : cette petite Demoiselle est bossue & malade , elle le fera toute sa vie. Je m'arrête à ce seul exemple ; il n'y a personne , pour peu qu'il ait vu , qui n'en puisse fournir de pareils.

Avanta-
ges im-
portants
qui résul-
teroient ,
si toutes
les meres
nourris-
soient
leurs en-
fants.

(a) Si les meres nourrissoient elles-mêmes leurs enfants , il en résulteroit les plus grands avantages , & pour la société , & pour les individus. On ne verroit plus les femmes pauvres , entraînées par l'appas du gain , abandonner leurs propres enfants , pour allaiter ceux des riches. Cette barbarie fait perdre à la société un nombre considérable de ses membres utiles ; elle rend ces meres les bourreaux , en quelque sorte , de leurs propres enfants. Je ne crains pas de m'écarter de la vérité , en disant que sur cent de ces enfants abandonnés par leurs propres meres , il n'en survit pas un seul. Il seroit donc important qu'une Nourrice mercenaire ne fût jamais louée pour allaiter l'enfant d'un autre , qu'elle n'eût sevré le sien. Une loi de cette espece arracheroit à la mort la plupart des enfants des pauvres , & ne feroit aucun tort aux riches , puisque les bonnes Nourrices peuvent , en général , allaiter de suite deux enfants avec le même *lait*.

leur pouvoir , elles peuvent cependant ne se bor-
 tre d'une grande utilité à leurs enfants. ne pas à
 le devoir des Nourrices ne consiste pas nourrir.
 eulement à donner à tetter. Pour une
 femme qui a beaucoup de lait , c'est sans
 oute l'obligation la plus facile à remplir.
 es enfants exigent mille autres soins né-
 cessaires , sur lesquels une mere doit au
 moins veiller.

Une femme qui abandonne le fruit de Autres
 son amour , aussi-tôt qu'il est né , aux devoirs
 soins d'une mercenaire , doit perdre pour des meres
 mais le nom de mere. L'enfant qui est envers
 élevé sous les yeux de sa mere , non-seu- leurs en-
 lement gagne pour jamais son affection , fants.
 mais encore il recueille tous les avantages
 ue procurent les soins maternels , quoi-
 qu'il soit allaité par une autre Nourrice.
 Quelle autre occupation peut être plus
 agréable à une mere , que de veiller sur
 ses jours de son enfant ? Peut-il y avoir
 pour elle un devoir plus important , plus
 délicieux ? Cependant elles lui préfèrent
 tous les jours les affaires les moins inté-
 ressantes , ou les amusements les plus infi-
 dèles. Preuve évidente , & du mauvais
 goût , & de la mauvaise éducation des
 femmes.

Il est sans doute à regretter que les
 femmes , destinées par la Nature à être
 meres , ne soient point celles à qui il soit
 donné d'être les plus instruites sur la ma-
 nière d'élever leurs enfants. Cet objet , qui
 devroit être le plus important de leur
 éducation , est rarement celui de leur

attention. Est-il donc étonnant que les femmes , ainsi élevées , soient , lorsqu'elles deviennent meres , absolument ignorantes des devoirs de leur état ?

Ignorance
des meres,
relative-
ment aux
soins
qu'elles
doivent
à leurs
enfants.

Quelque surprenant que cela paroisse , il est cependant de toute vérité que la plupart des meres , sur-tout celles d'un certain rang , sont toutes aussi ignorantes des soins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde , que l'enfant lui-même. Une autre vérité , c'est que les femmes les plus ignorantes sont celles qui , en général , ont la réputation d'être les plus instruites sur la maniere d'élever les enfants. C'est ainsi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance & de la superstition , & que le *nourrissage* , au lieu d'être guidé par la raison , devient l'objet de la fantaisie & de la bizarrerie (b).

Plaintes
de Tacite
sur la
conduite
des Dames
Romaines
envers
leurs en-
fants.

(b) TACITE , ce célèbre Historien de l'ancienne Rome , se plaint fortement de la mauvaise éducation des Dames Romaines , relativement aux soins qu'elles prenoient de leurs enfants. Il dit que , dans les premiers temps , les plus grandes Dames de la République mettoient leur principale gloire à gouverner leurs maisons & à élever leurs enfants ; mais que , de son temps , les enfants étoient confiés aux soins de quelques pauvres filles Grecques , ou à quelques autres servantes. Il est à craindre que tant que le luxe & la mollesse prévaudront sur la terre , on ne soit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes (3).

Plaintes
de M. le
Lieute-
nant de

(3) Mais chez nous , à qui les confie-t-on ? On ne peut lire sans émotion le Mémoire de M. le Lieutenant-Général de Police de Lyon , cité note 2 de ce Chapitre. Les Habitants de la ville de Lyon

Si le temps que les femmes , en gé- Quelle de-
 neral , perdent à se perfectionner dans l'ac- vroit être
 quisition de talents frivoles , étoit em- l'éduca-
 ployé à apprendre comment elles doi- tion des
 femmes.

procurent des Nourrices du Vélay, du Vivarais; Police de
 Forez, du Dauphiné, de la Bresse, même de Lyon, sur
 Savoie, en s'adressant simplement à ce qu'on celle des
 appelle des *Messageres*, espece d'entremetteuses, femmes
 sans nom, sans domicile, sans fortune; qui assist- de cette
 ent au Baptême, reçoivent les étrennes, empor- Ville.
 tent l'enfant, le remettent au rabais, le chan-
 gent, ou le livrent au premier venu: nulle sûreté,
 ni pour la vie, ni pour l'état de ces citoyens nou-
 vellement nés. Elles ne donnent point le nom de
 l'enfant à la Nourrice: elles ne donnent point
 ou plus à la famille de l'enfant le nom d'une
 Nourrice qu'elles n'ont pas encore, & qu'elles
 s'espèrent seulement trouver dans la suite. La plu-
 part meurent sans que les Curés, qui ne connois-
 sent leur existence que lorsqu'ils les enterrent,
 puissent les enrégistrer. Le Magistrat, Auteur de
 ce Mémoire, rapporte, à l'appui de ce qu'il
 avance, des faits incontestables, tels que le
 suivant.

„ Le 23 Juin 1777, une de ces *Messageres* de
 Bresse, connue seulement par un surnom, &
 pour paroître au Marché des Carmes, fut citée
 par deux meres à la fois. La premiere disoit: Je
 vous reconnois bien; je vous'ai confié mon en-
 fant; vous l'avez changé trois fois de Nourrice;
 il m'avoit toujours échappé, & le hasard me l'a
 fait découvrir: c'est le mien; il étoit sain quand
 vous le regutes, il est mourant; je demande
 justice. . . . La seconde disoit: J'ai découvert
 que vous avez remis mon enfant à une femme
 de soixante ans, veuve depuis treize: je l'ai
 trouvé dans une chaumiere ouverte, seul & ex-
 posé à être dévoré; il étoit garrotté dans un ber-
 ceau infecte, perçant l'air de ses cris, s'abreu-
 vant de ses larmes, n'ayant pour subsister qu'u-
 ne tasse de vin aigre, & un gâteau de *bled noir*;
 il est mourant: je demande justice. . . . Surve-

vent élever leurs enfants ; comment il faut les habiller pour qu'ils ne soient point blessés , pour qu'ils ne soient point gênés , pour qu'ils exécutent leurs mouvements avec liberté : si elles ne s'occupoient qu'à leur donner des *aliments* nourrissants & salubres ; à exercer leurs tendres corps de maniere à faciliter le plus qu'il est possible leur accroissement & à augmenter leurs forces : si tous ces objets devenoient ceux de l'éducation des femmes , on verroit bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que cette éducation ne consistera guere qu'à apprendre à se parer & à se montrer en public , nous n'avons rien à attendre d'elles que de l'ignorance , même dans les matieres les plus importantes.

Quelle est
l'influen-
ce des
femmes
dans la
société.

Si les meres réfléchissoient sur l'influence qu'elles ont dans la société ; si

„ noient quarante meres , qui , informées de l'ar-
 „ rêt de la *Messagere* , réclamoient leurs enfants ,
 „ dont elles ignoroient l'état , le lieu & les Nour-
 „ rices. La *Messagere* disoit qu'elle se conduisoit
 „ comme toutes les autres *Messageres* d'enfants ;
 „ qu'elle avoit fait de son mieux ; qu'elle avoit
 „ été trompée elle-même ; qu'elle n'avoit point
 „ de registre ; qu'elle ne savoit point lire ; mais
 „ que si on lui donnoit le temps , elle trouveroit
 „ tout cela dans sa tête ; qu'elle faisoit ce métier
 „ pour vivre , & qu'elle en demandoit pardon. „
 On observera qu'il naît à peu près six mille enfants
 à Lyon tous les ans , & qu'il en est tout au plus
 mille à qui les parents puissent donner de bonnes
 Nourrices ; de sorte que les cinq mille autres sont
 exposés aux malheurs affreux que nous venons de
 décrire : & quelle est la Ville qui ne puisse porter
 les mêmes plaintes & offrir le même tableau ?

es vouloient y être sensibles, elles saisis-
sient toutes les occasions de s'instruire
des devoirs qu'exigent d'elles leurs en-
fants : car elles sont en possession, non-
seulement de donner au corps la forme &
les grâces, mais encore de diriger les pas-
sions de l'ame. Par elles les hommes sont,
ou bien portants, ou malades : par elles
les hommes, ou sont utiles dans le monde,
ou deviennent des pestes dans la so-
cété (4).

La mere n'est pas la seule personne qui
doive s'occuper de l'éducation des en-
fants ; le pere a un égal intérêt à leur
conservation. Il doit donc concourir,
avec la mere, à tout ce qui tend à la per-
fection, soit du corps, soit de l'esprit (5).

Il est odieux que les hommes s'occu-
pent aussi peu de ces objets. C'est à leur
négligence que l'on doit attribuer la rai-
son.

Devoirs
des peres
envers
leurs en-
fants.

C'est à la
négligen-
ce des
hommes
qu'il faut
attribuer
l'ignorance
des
femmes.

(4),, Du soin des femmes, dit le fameux
Citoyen de Geneve, dépend la premiere éduca-
tion des hommes; des femmes dépendent encore
les mœurs de l'homme, ses passions, ses goûts,
ses plaisirs, son bonheur même.... Ainsi,
élever les hommes tandis qu'ils sont jeunes &
les soigner : quand ils sont grands, les con-
seiller, les consoler, leur rendre la vie agréa-
ble & douce, voilà les devoirs des femmes dans
tous les temps. " *Emile, tome IV, page 20.*

(5) Tout le monde sait que le sage CATON
dédaignoit pas de descendre lui-même jus-
qu'aux plus petits soins pour ses enfants au ber-
ceau, & que le fameux THÉMISTOCLE se plai-
oit à jouer avec son fils. L'exemple d'aussi
grands hommes mérite bien d'avoir ici sa place,
dit M. BALLEXERD, de l'Éducation Physique
des Enfants.

son pour laquelle les femmes sont si peu instruites de leurs devoirs. Les femmes seront toujours curieuses d'acquérir les perfections qui pourront les rendre recommandables aux hommes ; mais les hommes , en général , sont si éloignés de s'appliquer même aux plus petits objets de ceux qui regardent leurs enfants , que la plupart se croiroient déshonorés s'ils savoient qu'on les soupçonât d'en avoir la moindre connoissance : cependant il n'en est pas de même pour leurs chénils & leurs écuries. Un jeune homme , du plus haut rang , n'a pas honte de donner lui-même ses ordres pour l'entretien de ses chiens , ou de ses chevaux , & il rougiroit s'il étoit surpris à remplir les mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'existence , qui doit être l'héritier de sa fortune & l'espérance de son pays.

La négligence des Médecins, relativement aux Maladies des enfants , a été cause que les bonnes femmes se sont mêlées de les traiter.

Les Médecins , eux-mêmes , n'ont pas été assez attentifs à la manière de gouverner les enfants. On a , en général , regardé cette occupation comme étant seulement du ressort des bonnes femmes : des Médecins , même du premier mérite , ont refusé de voir les enfants en Maladie. Cette conduite de leur part , a fait que non-seulement cette branche de la Médecine a été négligée , mais encore que ces femmes s'en sont prévaluées , & ont pris sur elles de faire des *ordonnances* pour les enfants , même dans

les Maladies les plus dangereuses. Il arrive de-là que les Médecins sont rarement appelés, ou qu'ils ne le sont que lorsque ces bonnes femmes ont épuisé toute leur ignorance; & alors tous les bons des Médecins se bornent à partager le blâme, ou à consoler les parents d'oies.

Si les Nourrices peuvent concourir à prévenir les Maladies des enfants, elles ne peuvent rien de plus: il faut donc dès qu'un enfant tombe malade, consulter une personne de l'Art. Les Maladies des enfants sont, en général, *Caractères des Maladies des enfants;* vives ou *aiguës*; le moindre délai est dangereux.

Que les Médecins apportent une attention plus réfléchie aux Maladies des enfants, & ils seront plus en état, non-seulement de les traiter convenablement lorsqu'ils sont malades, mais encore de prescrire la manière de les gouverner lorsqu'ils sont en santé. Les Maladies des enfants ne sont pas aussi difficiles à connoître, que la plupart des Médecins se l'imaginent. Il est vrai que ces petits infortunés ne peuvent déclarer leurs maux; mais on peut en découvrir exactement les causes, en observant les *symptômes* de leurs Maladies, & en interrogeant, soit les Nourrices, soit les personnes qui les entourent. De plus, les Maladies des enfants sont *Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes;* tant moins compliquées que celles des *Et moins compliquées.*

adultes , elles sont aussi plus faciles à guérir (c).

(c) On dit communément que les Maladies des enfants sont aussi difficiles à connoître, qu'à guérir. Cette opinion a épouvanté la plupart des Médecins, qui ont refusé d'apporter l'attention nécessaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer, d'après ma propre expérience, que cette opinion est sans fondement, & j'affirme au contraire, que les Maladies des enfants ne sont, ni aussi difficiles à découvrir, ni aussi longues à guérir que celles des adultes (6)

(6) Il faut pourtant convenir que les Maladies des enfants entraînent, en général, plus de difficultés que celles des adultes. Mais il n'en faut chercher la cause, ni dans l'impossibilité de les connoître, ni dans leur intensité. Il est certain qu'en interrogeant avec attention les personnes qui les entourent, on est autant instruit qu'il soit nécessaire de l'être de leurs Maladies, qui, comme l'observe très-bien l'Auteur, ne sont que peu ou point compliquées. C'est dans la manière dont ils ont été élevés, qu'il faut chercher la cause de cette difficulté. Presque tous les enfants, jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, sont ce qu'on appelle des enfants gâtés. Accoutumés à faire leur volonté, & souvent jusqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuser de prendre les *remèdes*, les *aliments*, les boissons même les plus agréables. Ils deviennent alors victimes nécessaires de la Maladie, soit parce qu'ils n'ont pris aucun des *remèdes* propres à la combattre, soit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contre eux la force & la violence, & que, dans ce dernier cas, les *remèdes* ne pouvoient que leur devenir contraires. Je crois qu'il n'est pas de Praticien, qui n'ait observé que la Maladie d'un enfant docile ne soit facile à guérir : au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conséquence ; que de tous les enfants qui périssent, après avoir été traités selon les lumières de la vraie Médecine, les trois quarts & demi ne meurent que parce qu'ils ont été indociles & opiniâtres.

Vraie cause des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des Maladies des enfants.

Il est, en vérité, étonnant que l'on se en général si peu attentif à la conservation des enfants. Que de peines, que de dépenses ne fait-on pas tous les jours, pour faire exister encore, pendant quelque temps, un vieux corps cancelant & prêt à succomber, tandis que des milliers de ceux qui peuvent devenir utiles à la société, périssent, sans qu'on daigne leur administrer les moindres secours, sans qu'on daigne les regarder (7) ! Les hommes ne savent évaluer les choses que sur l'utilité présente, & jamais sur celle qu'elles peuvent leur procurer un jour. Quoique de toutes les façons de penser celle-ci soit la plus fautive, cependant il ne faut pas chercher d'autres causes de cette différence générale avec laquelle on envisage la mort des enfants.

§. I.

De l'influence des Maladies des peres & meres sur les enfants.

UNE des principales sources des Ma-

Vraie
source des
Maladies
des en-
fants.

(7) On ne croira pas, sans doute, que M. L'ÉCHAMPEUILLE veuille conseiller ici de négliger les vieillards. Celui qui décrit si bien les devoirs de l'amour paternel, ne peut être soupçonné de méconnoître ceux de la tendresse filiale & de la reconnaissance : ils sont tous également sacrés. Un père de famille, un bienfaiteur, un homme qui a bien mérité de son pays, par les efforts de son génie, par ses travaux utiles, &c., ne peuvent être abandonnés, oubliés, dédaignés, sans que la honte & l'infamie ne soient la juste punition de ceux qui en dépendent, ou qui les approchent.

ladies des enfants , est la mauvaise santé des peres & meres. Il seroit aussi déraisonnable d'attendre une riche moisson d'un terrain stérile , que d'espérer des enfants forts & robustes , de parents , dont la *constitution* a été altérée par l'intemperance ou par la Maladie.

C'est de la constitution des meres , que dépend celle des enfants.

Le fameux *Jean-Jacques ROUSSEAU* observe , que c'est de la *constitution* des meres , que dépend celle des enfants. Il ne faut que jeter les yeux sur le grand nombre de nos femmes , pour cesser d'être surpris , que les Maladies & la mort soient si fréquentes parmi les enfants.

Délicatesse des meres , cause des Maladies des enfants.

Une femme délicate , qui reste renfermée dans ses appartements ; pour qui le bon *air* & l'*exercice* sont étrangers ; qui vit de *thé* ou d'*aliments* de peu de consistence , pourra bien accoucher ; mais à peine son enfant pourra-t-il vivre. Le premier choc d'une Maladie détruit cette jeune plante avant qu'elle soit formée , ou il ébranlera cette foible *constitution* dès les premières années de son existence , au point de la rendre susceptible de *convulsion* à la moindre occasion : l'enfant sera donc incapable de fonctions ordinaires de la vie , & par la suite , de remplir les devoirs de la société.

Intemperance des peres , cause des Maladies des enfants.

Si à la délicatesse des meres vous ajoutez l'intemperance des peres , vous aurez une nouvelle raison de regarder la mauvaise *constitution* des parents , comme

source de la mauvaise santé des enfants. Une *constitution* malade peut être originellement due, soit à des fatigues excessives, soit à l'intempérance; mais elle l'est presque toujours à cette dernière cause. Il est impossible que les vices ne détruisent à la longue la meilleure *constitution*; & la Maladie ou la mort, par lesquelles elle se termine en un peu de temps, est la juste punition de la conduite que l'on a tenue. Dès qu'une fois la Maladie est contractée, & que, pour ainsi dire, elle a pris racine dans la famille, elle se transmettra aux descendants. Quel affreux héritage à laisser à ses enfants, que des Maladies telles que la *goutte*, le *scorbut*, ou les *écrouelles*. Combien auroit été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le sein de la pauvreté, au lieu d'avoir hérité de ses peres de grands biens, qu'il se verra en suite se guérir de Maladies, dont il a hérité avec ses richesses!

Une personne attaquée d'une Maladie incurable, ne doit point se marier, parce que le mariage, non seulement abrège les jours, mais encore fait que cette Maladie se transmet aux enfants; & si les deux époux se trouvent à la fois atteints d'*écrouelles*, de *scorbut*, ou de toute autre Maladie semblable, les effets doivent en être encore plus funestes. Or, si ces Maladies n'auront point de fin, ou si les personnes qui en sont attaquées, ne seront que plus malheureuses. Le

Les personnes attaquées de Maladies incurables, ne doivent point se marier.

peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui doivent finir qu'avec la vie, détruit p de familles, que ne pourroient le fa la *peste*, la famine, ou la guerre; tant que les mariages ne seront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal se perpétuer. (Voyez Ch. §. IV, notes *a* & 8 de cette 1^{re} par

Il est étonnant que, dans les mariages, nous fassions si peu d'attention à la santé & à la *constitution* des sujets. Nos chasseurs savent très-bien qu'un cheval de chasse ne peut être engendré par une roffe, & que l'épagneul ne peut provenir d'un mâtin hargneux : cela est fondé sur des loix immuables. Un homme qui se marie à une femme d'une *constitution* malade, & qui descend de parents d'une mauvaise santé, quel qu'aient été ses vues, ne peut point d'avoir agi prudemment. Une femme atteinte de quelque Maladie, peut engendrer; mais dans ce cas, ses enfants ne composeront qu'une infirmerie. Quelle espèce de bonheur un père pourra-t-il se flatter de goûter alors dans le sein de sa famille? Nous laissons à d'autres à juger (*d*).

(*d*) Les Juifs avoient des Loix, qui, en certaines circonstances, leur interdissoient tout commerce avec les malades; & certainement tous les sages Législateurs devroient avoir en cette attention. Il y a certaines Nations chez lesquelles les personnes malades ne peuvent point se marier.

Les enfants qui ont le malheur d'être de parents malades, demandent à

Précautions avec lesquelles doivent être élevés les enfants nés de parents malades.

que la Maladie, dont sont attaquées ces peres, se complique par le mariage ; c'est que l'alliance s'oppose à l'ordre ; c'est qu'elle blesse le politique, & que par toutes ces raisons, elle mérite l'attention du Gouvernement (8).

3) Les Lacédémoniens condamnerent à l'aide de leur ROI ARCHIDAMUS, pour avoir épousé une femme petite & foible ; parce que, lui disaient-ils, au lieu de nous donner des Rois, vous ne nous donnerez jamais nous donner que des Roiteaux. PLUTARQUE, de l'Education des enfants.

Je connois une Dame, mariée depuis peu d'années à un Américain très-riche, mais phthysique. Cette Dame sans fortune, douée des graces les plus séduisantes, & jouissant de la santé la plus parfaite, ne fut plus, en moins de deux ans, qu'un cadavre ambulante. J'ai vu une Demoiselle, restée de cinq enfants, dont les freres & sœurs sont morts phthysiques, après avoir perdu leurs pere & mere dans le bas âge ; & les Docteurs de l'Art en attribuent la cause au pere, qui étoit attaqué de phthysie avant qu'il épousât sa mere. Cette Demoiselle, quoique jouissant, à présent, d'une assez bonne santé, ne doit pas à l'abri de cette funeste Maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations. Les Villes & même les Campagnes en fournissent tous les jours.

Nous observerons, pour répondre à une Note, insérée dans le *Journal Encyclopédique* du 15 Mai 1783, qu'en Médecine, comme en Physique, on ne doit pas pécher, au moins contre les loix du raisonnement, que d'assigner un fait à une cause qui n'existeroit point seule, ou qui, parmi plusieurs causes, ne seroit pas la cause essentielle. La Maladie de l'Américain dont il est question, n'étoit point équivoque : il n'avoit pas le plus léger symptôme de scorbut, ni de vérole, dont il n'avoit jamais éprouvé d'atteinte. La phthysie étoit sa Maladie unique, & il y succom-

être élevés avec beaucoup plus de sagesse que les autres. Cette attention est le

bas bout de dix-huit mois de mariage. veuve, qui avoit toujours joui de la meilleure santé, à l'exception des petites indispositions ordinaires à son sexe, ne lui survécut que d'une année.

L'Auteur de la Dissertation, qui a donné à cette Note du Journal, est très-estimable de désirer que la *phthise* ne soit point une *Maladie contagieuse* ; mais les meilleurs raisonnemens n'ont jamais pu détruire un seul fait. Il n'y a que trop, dans les Auteurs, de semblable celui que nous rapportons. Nous ne disons, le *pourquoi*, ni le *comment* : nous accordons même comme un fait également certain, qu'il est des *constitutions* qui résistent, & fréquemment, à une cohabitation avec des *phthisiques*. Mais le bonheur des fous a-t-il jamais excité des vœux du Sage ? Et quand même nous n'aurions qu'une seule observation malheureuse, ne seroit-elle pas, lorsqu'il s'agit de la vie des hommes, pour autoriser celui qui cherche sincèrement leur bien, à leur représenter le danger & leur en assigner la cause ?

N'est-il pas surprenant que le mariage, qui est absolument une affaire de police soit regardé comme au-dessous de l'attention de ceux qui par état, sont faits pour la maintenir ? Si la vigilance des Ministres de la Religion a pu porter le Gouvernement à créer une Loi, pour qu'il lui rendit compte des actes que l'Eglise est autorisée à passer, comment ne l'a-t-elle pas engagé à proposer des personnes instruites pour connoître de la santé de ceux qui se destinent au mariage ? Il semble que si la sagesse s'est intéressée à savoir combien, dans une année, naît de personnes, combien il en meurt, combien il s'en marie ; il n'y avoit qu'un pas à faire pour qu'elle désirât s'assurer si les personnes qui se destinent au mariage, sont constituées de manière à contribuer à la population, à l'utilité, à la sûreté de l'Etat. Rien ne paroît au

oyen d'améliorer leur mauvaise *constitution*, & souvent on n'en vient à bout après un temps considérable. Une Nourrice bien portante ; un *air* salubre ; un *exercice* convenable, feront des miracles. Mais si ces trois objets sont négligés, on ne doit attendre que très-peu de tous les autres moyens. Les *Remèdes* peuvent rien pour rétablir une *constitution* malade.

Ceux qui ont hérité quelque Maladie de leurs parents, doivent être singulièrement circonspects dans leur manière de vivre. Il faut qu'ils connoissent parfaitement la Maladie dont ils sont attaqués, & qu'ils suivent le *régime* propre à la combattre. Il est très-certain que des Maladies héréditaires n'ont pas été souvent au-delà de la première génération, quand

on ne le que cette réflexion, & rien ne feroit aussi facile que l'exécution de l'établissement auquel on devrait donner lieu. Il n'est point de Jurisdiction dans laquelle il n'y ait un ou plusieurs Médecins. Il ne s'agiroit que d'obliger les Curés ou leurs Vicaires de ne jamais marier, qu'ils n'aient un certificat d'un Médecin avoué, qui attestât la santé des personnes qui se proposent en mariage ; & pour donner à ce certificat toute d'authenticité, il faudroit qu'il fût dressé en présence du Juge ou de son Lieutenant, & des personnes intéressées. Le Juge ou son Lieutenant le signeroit conjointement avec le Médecin, & le Curé ou le Vicaire en feroit mention dans son acte de célébration de mariage. J'en ai pas besoin d'entrer dans le détail des avantages que procureroit un pareil établissement ; tout le monde les prévoit & en sent l'utilité.

on y a apporté le soin convenable : là l'on est fondé à croire qu'en continuant les mêmes attentions , on pourra à la fin déraciner absolument de telles Maladies. Cet objet a toujours été très-négligé , quoiqu'il soit de la dernière importance. Les *constitutions* des familles sont aussi susceptibles d'être améliorées que les fortunes. Un libertin qui altère sa santé , est donc plus coupable envers sa postérité , que le prodigue qui dissipe son bien & celui d'autrui.

§. II.

De l'Habillement des enfants.

L'HABILLEMENT des enfants est un objet si simple , qu'il est surprenant que l'on tombe à cet égard dans l'erreur. Cependant nombre d'enfants perdent la vie ; nombre d'autres deviennent courbés par négligence sur ce point.

Scul usage
de des ha-
bits des
enfants.

Le seul usage auquel la Nature a destiné les habits des enfants , est de les tenir chaudement ; & pour remplir cet objet , il suffit de les envelopper de couvertures douces & qui ne soient point serrées. Une mere qui n'a jamais vu l'usage des préceptes de la seule Nature ne suit certainement pas cette méthode. Il y a si long-temps que les meres ne regardent pas comme un de leurs devoirs celui d'habiller leurs enfants , qu'à la fin il s'est converti en un secret , qui n'est plus connu que des Adeptes.

Dès les premiers temps , on a regardé comme

omme nécessaire qu'une femme en travail, fût assistée de quelques personnes qui pussent la secourir. Peu à peu ces personnes en ont fait leur état, & il est arrivé, dans cette profession, ce qui arrive dans toutes les autres; c'est que les gens qui la pratiquerent, se firent une gloire de réussir dans l'une ou l'autre des différentes branches qui la composent.

L'art d'emmailloter les enfans fut regardé comme une des parties de la science des Sages-Femmes, qui, sans suite, s'imaginèrent que plus elles y faisoient paroître de dextérité, & plus elles feroient admirer leur savoir. Ces prétentions furent bientôt secondées par la vanité des parents, qui, trop souvent curieux de faire parade de leurs enfans aussitôt qu'ils sont nés, veulent qu'on les accable de tous les ornemens destinés à cet âge. C'est ainsi qu'on exigea d'une Sage-Femme qu'elle excellât à gar-
Du mail-
lot.
 ter, à serrer les membres des enfans, comme on exige d'un Chirurgien qu'il fût expert dans l'application des bandages sur une jambe cassée.

Aussi-tôt donc qu'un enfant est né, on lui enveloppe tout le corps de bandes, comme s'il avoit eu tous les os fracturés dans son passage à la vie; & il arrive souvent qu'il est tellement serré que non-seulement il ne peut retourner, ni remuer ses pauvres petits membres, mais qu'encore le jeu du cœur, des poumons & des autres organes nécessaires à la vie, se trouve lésé.

Dans plusieurs Provinces de la Grande Bretagne, l'usage de garrotter les enfants à force de bandes, est actuellement presque abandonné (9). Mais il sera tou

La belle proportion du corps des enfans ne dépend point du maillot.

(9) Que ce soit d'après l'exemple de nos voisins, ou d'après le précepte de quelques Médecins célèbres, il est certain que dans la Capitale & même dans la plupart des grandes Villes du Royaume, nous voyons que la méthode de ne pas emmailloter les enfans, semble, depuis quelques années, vouloir prendre faveur; mais ce n'est encore que chez des personnes riches & seulement chez celles, ou qui nourrissent leurs enfans elles-mêmes, ou qui les font nourrir sous leurs yeux. Le nombre en est donc très-petit, & il ne s'augmentera que très-difficilement, à moins que le peuple, secouant le joug de tous les préjugés, & parfaitement instruit de ses véritables intérêts, n'obéisse enfin à la voix de la Nature, & ne soit persuadé que le premier, le plus saint de ses devoirs, est celui d'élever ses enfans. Alors on le verra s'étudiant à chercher leur bien-être, s'écartant de ces petits corps, susceptibles de la moindre impression, toutes ces bandes & toutes ces ligatures, qui les mettent à la gêne, à la torture & auxquelles ils doivent, ou leur difformité ou leur mauvaise constitution. On le verra prendre plaisir à voir leurs petits membres s'agiter & donner les premiers indices de leur destination, l'exercice: on le verra reconnoître & avouer que le maillot n'a été imaginé, & ne doit être jamais pratiqué que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux, ou les cuisses, déformés par accident, demanderoient à être redressés: mais que, dans ce cas, il faut se garder d'employer le maillot ordinaire; qu'il faut au contraire faire usage de plusieurs petits coussinets uniformément placés à propos pour contenir ces parties dans la direction qu'elles doivent avoir. Car si l'enfant, qui ne fait que remuer, vient à se dérauger, & qu'il soit ferré dans cette position, c'est à craindre que ces parties molles & délicates

est si difficile de persuader aux femmes , en général , que la belle proportion du corps des enfans ne dépend point entièrement des soins qu'en prennent les mères. Cependant , bien loin que par leurs efforts , pour donner aux enfans une belle proportion , soient suivis le succès , on voit au contraire qu'ils produisent constamment des effets opposés , & que les enfans sont contrefaits exactement dans la proportion des moyens qu'on a employés pour prévenir leur difformité.

Parmi les Sauvages , à peine voit-on des hommes contrefaits. Le nombre en est si petit , que l'on croit vulgairement qu'ils condamnent à la mort tous les enfans mal conformés. Ce qu'il y a de vrai , c'est qu'ils savent à peine ce que c'est qu'un enfant *noué*. Nous serions nous-mêmes dans ce cas , si nous suivions leur exemple. Les Sauvages n'embaillottent jamais leurs enfans ; ils ne savent ce que c'est que de gêner le jeu de leurs *organes*. Il les exposent en plein

Les Sauvages proposés pour exemple.

et , étant ainsi comprimées , n'acquiescent de nouvelles difformités , bien loin d'être guéries de celles pour lesquelles on les emploie. Le peuple ne se plaindra plus alors que nos conseils entraînent dans des dépenses , parce qu'il sera convaincu que tous ses soins , toutes ses attentions , ne doivent avoir d'autre but que l'avantage de ses enfans , & que sa fortune , telle qu'elle soit , ne peut être mieux employée , qu'à remplir le premier & le plus essentiel de tous ses devoirs.

air ; il les baignent dans l'eau froide, & Par tous ces moyens , leurs enfans deviennent si forts & si robustes , qu dans le temps ou les nôtres sont à peine en état d'être tirés d'entre les mains des Nourrices, les leurs sont capables pourvoir à leurs besoins.

Les animaux proposés pour exemple.

Les brutes ne connoissent point d'autre moyen pour procurer une belle forme à leurs petits. Quoique la plupart soient très-déliçats quand ils naissent , cependant nous ne les voyons jamais devenir costre-faits , faute d'avoir été emmaillottés. La Nature, à laquelle ils s'en rapportent, seroit-elle moins généreuse en faveur du genre humain ? Non , sans doute ; mais nous lui arrachons l'ouvrage des mains.

L'analogie de l'homme avec les autres animaux , la délicatesse des enfans ; tout nous dit que ces derniers doivent être habillés largement , & doivent être libres de toute pression. S'ils ne peuvent articuler la nature de leurs douleurs , ils peuvent aux moins donner des signes de leurs souffrances ; & ils ne requièrent jamais de le faire par des cris quand ils sont trop serrés dans leurs enveloppes. Ils ne sont pas plutôt débarrassés de leurs liens , qu'ils paraissent gais & contents : conduite étrange au même moment où on leur procure un peu de repos , est celui où on les remet de nouveau dans les fers.

Causes des dangers du maillot.

Si nous envisageons le corps d'un enfant , comme un composé de *vaisseaux*

ès-déliçats , remplis d'un *fluide* , dans un mouvement perpétuel , le danger de la pression paroîtra dans son plus grand jour. La Nature a voulu que le fœtus , (Voyez ce mot à la Table ,) se trouve au milieu d'un *fluide* , dont il est environné de toutes parts , afin qu'il soit à l'abri de la pression des corps étrangers. Elle a voulu que les parties du corps de l'enfant fussent molles & flexibles , afin qu'elles prêtassent d'avantage à leur accroissement. Cette attention de la Nature nous fait voir que toutes ses vues tendent à garantir les enfans de toute pression dangereuse , & à les défendre de tout ce qui pourroit gêner , ou s'opposer à leurs mouvements.

Les os des enfans sont *cartilagineux* : Mauvais effets du maillot.
 Ils sont si tendres , qu'ils cedent facilement à la moindre pression , & qu'ils prennent aisément une mauvaise conformation , à laquelle on ne peut jamais , dans la suite , remédier. C'est de-là qu'il arrive qu'un si grand nombre de personnes ont les épaules élevées , l'épine courbée & la poitrine plate. Ces personnes étoient nées avec la même conformation que les autres ; mais elles ont eu le malheur d'être déformées par l'application des bandes & par le maillot.

Cette pression , en s'opposant à la libre circulation des *fluides* , empêche l'égalé distribution de la nourriture dans toutes les parties du corps , & consé-

quemment l'accroissement des parties ne se fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume , tandis qu'une autre demeure trop petite. C'est ainsi que toute la forme du corps devient disproportionnée & défigurée. Ajoutez à cela , que lorsqu'un enfant est gêné dans ses liens , il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le blesse , & qu'en faisant contracter à son corps une posture contre nature , il acquiert une mauvaise conformation par habitude.

Il est vrai que cette mauvaise conformation peut provenir de foiblesse ou de maladie ; mais , en général , elle est l'effet de la maniere ridicule d'habiller les enfants. On peut attribuer à cette cause les neuf dixiemes au moins des hommes contrefaits. Une taille mal faite est non-seulement désagréable à la vue mais encore cette mauvaise conformation peut nuire aux *fonctions vitales & animales* , & , par cette raison , la santé peut en être altérée : aussi voyons-nous qu'un petit nombre de ceux qui sont contrefaits , deviennent forts , & jouissent d'une bonne santé.

Opérations de la Nature auxquelles s'oppose le maillot.

Les changements qui s'operent dans le corps des enfants , aussi-tôt qu'ils sont nés , tels que le passage de tout la masse du *sang* à travers les *poumons* la *respiration* , &c. , fournissent un argument encore plus fort pour prouver la nécessité de laisser le corps d'un en

est libre de toute pression (10). Ces organes, qui ne sont point encore ac-

(10) Peu de personnes, excepté les gens de Art, sont à portée d'entendre ce passage. Sans entrer dans un détail scientifique, on peut, en peu de mots, mettre le général des hommes au fait des changements qui s'opèrent dans l'économie animale, lorsqu'un enfant vient au monde. Il faut d'abord savoir ce que c'est que la circulation du sang dans un adulte; ensuite nous ferons connoître en quoi elle diffère dans le fœtus.

Le cœur est le principal organe de la circulation. C'est un muscle creux, dont la cavité est séparée en deux par une cloison: on appelle ces deux cavités, *ventricules*. Ces deux *ventricules* sont précédés de deux appendix, qu'on nomme *oreillettes*. Or le sang qui est rapporté par les *veines*, se jette dans l'*oreillette droite* du cœur, & de là dans le *ventricule droit*. Aussi-tôt le cœur se contractant, chasse le sang, qui est forcé d'entrer dans l'*artere du poulmon*; d'où il est ramené, par les *veines* de ce viscere, dans l'*oreillette gauche*, pour se rendre dans le *ventricule gauche*. Le cœur se contractant de nouveau, le pousse dans l'*artere aorte*, ou la grande artere qui le porte dans toutes les parties du corps. Les *veines* en reçoivent alors, & le reportent dans le tron principal de la *veine cave*, qui le jette de nouveau dans le *ventricule droit* du cœur. Telle est la marche de la circulation du sang dans les adultes. Depuis l'instant où l'animal reçoit la vie, jusqu'à celui où il meurt, le sang suit cette route sans interruption.

Ce que c'est que la circulation du sang chez un adulte.

Mais dans le fœtus, cette circulation diffère, Différence ce que le sang, rapporté par les *veines*, au lieu de passer entièrement dans le *ventricule droit*, présente passe en partie par un trou, nommé *ovale*, qui se trouve dans la cloison qui sépare l'*oreillette droite* d'avec la *gauche*. Il se trouve donc qu'il n'y a qu'une partie du sang qui passe dans le *ventricule droit*, & qui, par conséquent, pénètre dans l'*artere du poulmon*. Mais à l'entrée de cette artere du poulmon, il y a un canal dans le fœtus,

fœtus.

coutumés à ces nouvelles fonctions, sont facilement arrêtés dans leur action;

qui conduit directement à l'artere aorte; de sorte que presque toute cette partie du sang, qui étoit passée dans l'artere pulmonaire, passe dans l'artere aorte, sans entrer dans le poumon. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de sang dans le poumon du fœtus, bien différent en cela de celui d'un adulte; à travers lequel passe tout le sang qui revient par les veines.

Le fœtus ne respire point.

Quant à la respiration, on saura que le fœtus ne respire point dans le sein de sa mere. Ses poumons sont affaîlés: ils n'ont alors besoin que de la quantité de sang nécessaire pour leur nourriture & leur accroissement. Dès que l'enfant voit le jour, l'air qui entre par les narines & par la bouche, pénètre dans les poumons: il les développe; il gonfle les vésicules bronchiales, qui, laissant de l'espace entr'elles, permettent aux vaisseaux de s'étendre, de s'allonger & de recevoir une plus grande quantité de sang. L'expiration, ou l'action par laquelle on rend l'air que l'on a reçu, comprime les vaisseaux, & en exprime le sang dans l'oreillette gauche. La respiration, qui consiste à recevoir l'air & à le rejeter, une fois qu'elle s'est mise en jeu, subsiste jusqu'au dernier instant de la vie.

Le trou ovale & le canal qui conduit de l'artere du poumon à l'artere aorte, n'étant plus nécessaires, s'obliterent à la longue; de sorte qu'au bout de quelques années, ils sont entièrement bouchés.

Comment le sang circule dans le foie du fœtus.

Le foie offre encore une différence dans la circulation du sang chez le fœtus; car au lieu que dans les adultes la plus grande partie du sang, rapporté par les veines du bas-ventre & des parties inférieures, pénètre dans le foie, il n'en passe chez le fœtus qu'une petite portion dans ce viscere; le reste enfle un canal qui se trouve à l'entrée de la veine porte, & qui conduit à la veine cave, d'où il se rend dans le cœur. La Nature a construit ce canal pour abrégier la circulation; pour empêcher que le foie, qui n'a d'action que

& aussi-tôt que cela arrive , la mort doit s'ensuivre. On auroit peine à imaginer une méthode plus efficace pour s'opposer aux mouvemens des enfans , que l'emmaillotement avec des bandes , &c.
 () Si on emmaillottoit de la même manière & pendant un même espace de temps , un homme fait , il ne pourroit point absolument digérer , & tomberoît infailliblement malade. A combien plus forte raison le maillot ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant ? Laissons au Lecteur à en tirer la conséquence.

Que l'on fasse attention à tout ce qui vient d'être dit , & l'on ne sera pas moins étonné qu'une si grande quantité d'enfans périssent dans les *convulsions* , peu après leur naissance. Ces accès sont généralement attribués à quelques causes internes ; mais , dans le fait , ils sont

Le maillot cause des convulsions aux enfans.

par le jeu du *diaphragme* , un des *organes* de la *respiration* , ne devînt trop volumineux , & pour que la nourriture fût portée aussi-tôt au *fœtus*. Lorsque la *veine umbilicale* ne reçoit plus rien , ce qui arrive , quand on a coupé le *cordon* après la naissance de l'enfant , le canal se ferme , & le sang de la *veine porte* passe par le *foie*. Le *fœtus* présente encore plusieurs variétés , qu'il est inutile de détailler , parce qu'elles n'ont pas trait à la nécessité où sont les enfans , d'être absolument libres de toute compression.

(e) Ce que je dis n'est pas pour le plaisir de blâmer un usage qui n'existe plus ; car dans presque toute l'Angleterre , même aujourd'hui , aussi-tôt qu'un enfant est né , on lui roule fortement sur toutes les parties du corps , une bande qui a cinq ou six pieds de long.

occasionnés le plus souvent par notre manière imprudente de traiter les enfants. J'en ai vu un à qui il prit de accès de *convulsions* aussi-tôt après qu la Sage-Femme l'eut emmaillotté : je le fis déshabiller , les *convulsions* cessèrent sur le champ ; & depuis, il n'en a plus été question. J'aurois mille exemple pareils à rapporter , s'il étoit nécessaire (II).

Dangers
des épin-
gles pour
attacher
les vête-
ments des
enfants.

On risqueroit infiniment moins de fixer les vêtements des enfants avec des cordons , qu'avec des épingles : les épingles irritent, piquent très-souvent leur tendre *peau*, & occasionnent de Maladies. Chez un enfant mort dans les *convulsions* , on a trouvé une épingle enfoncée d'un demi-pouce dans la *peau* : il est de toute probabilité que ces *convulsions* n'avoient point eu d'autres causes.

Dangers
de la trop
grande
quantité
de vête-
ments.

Les enfants ne sont pas seulement blessés par les ligatures qui attachent leurs habits ; ils le sont encore par la

(II) Il y a quelque temps , qu'appelé chez une femme en couche , je m'aperçus , en jettant les yeux sur l'enfant , qu'il avoit le visage d'un pourpre violet. La Garde & d'autres femmes qui étoient présentes , l'avoient bien observé ; mais elles l'attribuoient à la *constitution* de l'enfant , qu'elles regardoient comme devant périr sous peu de jours. En m'approchant de plus près , il ne me fut pas difficile d'en découvrir la cause. Il étoit tellement serré dans ses langes , qu'il étoit impossible de passer le bout du doigt entre ses couvertures. Je le fis désemmaillotter , & un quart d'heure après il avoit repris le teint & les couleurs naturelles.

quantité de leurs vêtements. Tout enfant qui vient de naître, a un certain degré de *fièvre*; & le surcharger de beaucoup de vêtements, c'est vouloir augmenter cette *fièvre*. Ce n'est pas tout : on couche ordinairement les enfans dans le lit de leur mere, qui, elle-même, a très-souvent la *fièvre*. Ajoutons à cela la chaleur de la chambre à coucher, dans laquelle on laisse les enfans; le *vin* & les autres substances échauffantes qu'on leur donne souvent aussitôt qu'ils sont nés : tous ces objets combinés ensemble, comme il arrive très-souvent, peuvent augmenter la *fièvre* au point que la vie de l'enfant soit exposée.

Le danger de tenir les enfans trop chaudement, paroîtra dans un plus grand jour, si l'on fait réflexion qu'après avoir été traités, comme nous venons de le faire voir, pendant quelque tems, on les envoie ensuite nourrir à la campagne, où ils ne trouvent que des maisons froides. Est-il étonnant qu'après une transition aussi subite, ils soient saisis d'un froid mortel, ou qu'ils contractent quelqu'autre Maladie dangereuse ? Quand un enfant est tenu trop chaudement, les *poumons*, ne pouvant pas être suffisamment dilatés, contractent une foiblesse qu'ils conservent toute la vie : de-là les *rhumes*, la *toux*, la *consomption* & les autres *Maladies de poitrine*.

Dangers
de tenir
les en-
fants trop
chaude-
ment.

Il seroit minutieux d'entrer dans le détail des objets qui composent l'habillement des enfants. Leurs habits seront toujours différents, relativement aux pays, aux coutumes & aux goûts des peres & meres. La grande regle à observer, *c'est qu'un enfant n'ait pas plus d'habits qu'il n'en faut pour qu'il soit tenu chaudement, & que ces habits soient faits de maniere qu'il soit libre dans tous ses mouvements* (12).

En quoi (12) Les habits des enfants peuvent, en France, se réduire à un très-petit nombre. Une petite chemise : une petite camisole de laine ou de fustaine, dont les manches tomberoient jusqu'au coude : un petit toquet d'une étoffe molle & flexible, sans être attaché, sur-tout avec des brides ; les mouvements de l'enfant, dans ces premiers temps, n'étant pas assez considérables pour appréhender qu'ils ne le fassent sauter, doivent composer tous ses vêtements. A mesure que les cheveux de l'enfant croissent, le toquet devient moins nécessaire ; de maniere qu'au bout d'une année, on peut lui laisser la tête nue.

Tant que l'enfant ne marche pas, il n'a pas besoin de chaussure : on peut, tout au plus, lui mettre de petites sandales, qui s'attachent avec des rubans ou des cordons, de maniere que ses pieds soient absolument à l'aise : cette chaussure lui servira même quand il marchera. On seroit encore mieux de se servir, au lieu de sandales, de petits sabots de bois qui soient larges, sur-tout quand l'enfant sortira.

Comment La nuit, au lieu de langes, de bandes, &c., ils doivent être seule chemise, sur des linges doux & bien secs ; vêtus & ensuite on le couvrira, sans le serrer, avec une couchés la petite couverture de laine, en faisant rabattre un linge fin, pour qu'elle ne touche point son visage délicat. L'enfant doit être posé horizon-

Les corps de baleine sont des instrumens mortels. Un volume ne suffiroit Dangers des corps de baleine.

lement, tantôt sur un côté, tantôt sur un autre, afin de favoriser la sortie des *phlegmes* qui embarrassent la *trachée artère* & gênent la *respiration*. Ces habits doivent composer toute la garde-robe des enfans, jusqu'à l'âge où ils servent à différencier les deux sexes. Mais il faut qu'ils soient très-multipliés, afin de les changer aussitôt qu'ils sont sales; la *propreté*, comme le dira bientôt M. BUCHAN, étant ce qui contribue le plus à la conservation de la santé des enfans.

Quand on commence à distinguer les sexes par les habits, ce qui peut arriver, ou plutôt un peu plus tard, au choix des parents, on peut suivre le mode qui s'est introduite depuis peu, relative-ment aux garçons, de les habiller en Matelots, en Hussards, en Turcs, &c. Ces petits vêtements sont composés de culottes larges, hautes, qui descendent de manière à leur tenir lieu de bas; le reste de l'habit est une veste large, boutonnée par devant. Les enfans ne doivent porter, ni cols, ni jarretières; ces petites cravattes, en forme de fraise, attachées avec des rubans, sans être ferrées, paroissent très-bien convenir. Ils ont encore moins besoin de bonnets, de chapeaux, à cet âge, qu'à tout autre: il faut que les enfans soient accoutumés de bonne heure au froid & aux intempéries de l'air; & s'ils sont habitués au *froid*, dont nous parlerons dans la suite, il faut que leurs habits soient faits d'étoffes très-légères, & qu'ils soient les mêmes pour toutes les saisons. Cette forme d'habit peut conduire l'enfant jusqu'à l'âge de six ou sept ans, même plus tard.

Habits des enfans de trois à quatre ans.

Il ne faut pas se presser de leur met-

Il ne faut pas trop se presser de l'affubler de nos habits étroits & courts, dont toute l'élégance semble ne consister que dans la justesse. Nos jarretières, nos jarretières de culottes, ferrées avec des boucles; les ceintures de nos culottes, ferrées avec des boucles; nos cols, ferrés avec des boucles; nos foulards, jamais assez justes, fortement ferrés encore avec des boucles; le collet, mé-

pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajustement ridicule. La

les poignets de nos chemises, ferrés par des boutons ; tant de ligatures, tant d'entraves, semblent n'avoir été imaginées qu'en dépit du bon sens, & pour contredire la Nature. Les enfants ne devroient prendre nos habits, qu'après qu'ils ont absolument pris leur forme & leur accroissement. Il est bien étonnant que nos modes, ridiculisées par nos voisins, en ce qui concerne les ajustements, aient été acceptées par eux & par toute l'Europe en ce qu'elles ont d'absurde, de nuisible à la santé, & de contraire aux intentions de la Nature.

En quoi doit consister l'habillement des petites filles.

Quant aux petites filles, leurs habits doivent être absolument les mêmes que ceux des garçons, pendant les deux premières années & même au-delà. Quand on change l'habillement des garçons, on peut changer le leur. Mais d'après ce que l'Auteur va dire des *corps de baleine*, des *corps de cuir*, &c., on se gardera bien d'en faire porter aux petites filles. On sera persuadé que la finesse de la taille a, comme toutes les autres choses, ses proportions & sa mesure, passé lesquelles elle est certainement un défaut.

Ainsi l'on ne fera plus consister la beauté des femmes, en ce qu'elles soient *coupées en deux comme des guêpes*. On sentira que cette forme choque la vue & fait souffrir l'imagination. On suivra l'usage que quelques personnes de bon sens ont introduit, & dont on commence déjà à sentir les bons effets, qui est de mettre aux petites filles de petits corsets, faits de deux toiles simples, posées l'une sur l'autre, & attachées avec des rubans. Dessus ce petit corset on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légère, mais jamais trop précieuse, afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de se livrer aux *exercices* nécessaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles, relativement à la richesse, doit s'entendre aussi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretières, mais avec des cordons, qui se joindront à d'au-

On ne doit jamais mettre aux enfants des habits trop précieux. Pourquoi?

iveur extravagante à laquelle ils étoient
arvenus , paroît cependant un peu
ombée ; & l'on peut espérer qu'il vien-
ra un temps où l'on sera assez sage
pour se persuader que la belle confor-
mation ne dépend , ni des *corps de ba-*
ine , ni des courroies de cuir (f).

Nous ajouterons seulement, par rap- Les habits
des en-
fants doi-

es fixés à leurs chemises. On leur fera porter vent être
petites sandales ou de petits sabots , les uns tenus
les autres très-larges : les pieds *Chinois* ne très-pro-
uvent servir qu'à nous faire gémir sur le ridi-pres.
de des hommes , même les plus sages. On ne
ur mettra , ni collier , ni rubans au cou ; à
oins qu'on ne les tienne très-lâches. On les lais-
ra sans bonnet , ainsi que les garçons.

A mesure que les enfans croîtront , on chan-
gera leurs vêtements. Tout ce qui gêne & con-
straint la Nature , est de mauvais gout. „ Cela
est vrai des parures du corps comme des orne-
ments de l'esprit. La vie , la santé , la raison ,
le bien-être , doivent aller avant tout. La gra-
ce ne va point sans l'aisance : la délicatesse
n'est pas la langueur , & il ne faut pas être
mal-sain pour plaire. On excite la pitié quand
on souffre ; mais le plaisir & le désir cherchent
la fraîcheur de la santé. “ *Emile* , tome IV.

(f) Les *corps* , faits de lanières de cuir , sont
portés dans toute l'Angleterre par les femmes
de la classe inférieure du peuple (13).

(13) Les dangers qui accompagnent l'usage Les *corps*
de ces especes de *corps* , & de tous les *corps* , en sont dan-
géreux
général , ne sont ni moins grands , ni moins mul-
pliés que ceux du *maillot*. Ces dangers tiennent par leur
leur forme , qui est absolument vicieuse : ils forme, qui
ont évasés d'en-haut , étroits d'en-bas ; de sorte est oppo-
ne leur structure est diamétralement opposée à sée à celle
elle de la *poitrine* , qui représente un cône , dont de la poi-
pointe est au cou , & la base au creux de l'esto-trine.
ac. De vingt cancers , dit ASTRUC , dix-neuf
oyent leur origine aux *corps*.

port aux habits des enfants , qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfants *transpirent* plus que les adultes ; & si leur linge n'est pas changé souvent , il devient nuisible. Le linge sale écorche & déchire la *peau* : il occasionne une mauvaise odeur ; & , ce qu'il y a de plus fâcheux , il engendre la vermine , & donne naissance aux *Maladies curables* , ou de la *peau*.

Importance de la propreté à l'égard des enfants.

Si la *propreté* rend les enfants agréables à la vue , elle contribue aussi à conserver leur santé. Elle facilite la *transpiration* ; & , par ce moyen , elle aide le corps à se débarrasser des humeurs superflues , qui , lorsqu'elles sont retenues , occasionnent toujours des Maladies. Une mere ou une Nourrice , ne peut être excusable de laisser les enfants dans la mal-propreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à leurs enfants que des habits grossiers ; mais si elles ne les tiennent pas propres , cela ne peut être que par leur propre faute.

§. III.

Des Aliments des enfants.

Le lait est la nourriture des enfants, préparée par la Nature.

LA Nature , non-seulement fournit une nourriture convenable aux enfants , mais encore elle se charge elle-même de la leur préparer , lorsqu'ils viennent au monde. Cette attention cependant ne paroît pas satisfaire quelques personnes , qui , se croyant plus sages , veulent

nourrir leur enfans fans leur donner cet *aliment* naturel. Rien ne prouve davantage l'éloignement que les hommes font paroître à se conformer aux loix de la Nature , que les tentatives qu'on fait pour nourrir les enfans fans le secours des mamelles. Le *lait* de la mere , ou d'une Nourrice , qui jouit d'une parfaite santé , est , fans contredit , la nourriture la meilleure qu'on puisse présenter aux enfans. Ni l'art , ni la nature , ne peuvent , par aucun moyen , remplacer cet *aliment* excellent.

Sans doute que les enfans peuvent paroître profiter pendant quelque temps , sans le secours de la mamelle : mais quand ils viennent à avoir des *dents* , *petite vérole* ou toute autre Maladie , ordinaire à l'enfance , ils périssent communément (14).

A quoi sont exposés les enfans qui ne tettent point.

(14) Ces réflexions paroissent avoir trait à l'usage commun en Allemagne , qui a sans doute été en Angleterre , & qui voudroit s'introduire en France. Les femmes Allemandes , qui n'ont point de *lait* , & qui ne veulent point confier leurs enfans à des mains étrangères , les nourrissent avec un peu de pain , & du *lait de vache* ou autres animaux. M. CASSINI DE TURVY rapporte , dans la relation d'un voyage fait dans cette partie de l'Europe , qu'il a vu beaucoup de femmes , & que les enfans qui avoient été nourris de cette maniere , étoient plus sains & plus robustes , que ceux qui étoient nourris par des femmes mercenaires.

Mais que l'on n'aille pas en conclure que le *lait* de la mere n'est point nécessaire pour nourrir un enfant. Rien ne peut nous engager à priver le nouveau-né de cette nourriture élémentaire.

Il faut
présenter
l'enfant
au tetton
dès qu'il
paroît de-
mander à
tetter.

A peine un enfant est-il né, qu'il témoigne une disposition à tetter : il n'est point de raison qui puisse dispenser de le satisfaire. Il est vrai que les meres n'ont pas toujours du *lait* immédiatement après être accouchées ; mais faire tetter l'enfant, c'est le moyen de

que la Nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mere, pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant. Disons, au contraire, avec M. BALLESDERD, que la meilleure nourriture de l'enfant est la substance dans laquelle il a été conçu, & que la Nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au *lait* de la mere, qui convient parfaitement à la disposition des *organes* de son enfant ; c'est-à-dire, que le *lait* de la mere a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge, & qu'ensuite ce *lait* prend de la consistance, parce qu'il doit satisfaire à des *organes* plus forts.

Il vaut
mieux
donner à
un enfant
du bon
lait d'ani-
maux, que
de le con-
fier à une
Nourrice
merce-
naire.

Convenons seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paroît très-sage : qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la Nature de donner à un enfant du bon *lait* d'animaux, quand la mere n'en a pas, que de le livrer à des Nourrices mercenaires ; parce que cette mere peut encore donner à son enfant tous les soins, toutes les attentions qu'il est en droit d'attendre d'elle.

Si donc une femme n'a point de *lait*, & qu'elle se rende enfin à ses devoirs, en élevant elle-même son enfant, il faut qu'elle commence par lui donner du bon *lait de vache* coupé, afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la consistance de celui que fournit la mamelle dans les premiers jours de l'accouchement : peu à peu elle y mettra moins d'eau, & parviendra enfin à le donner pur.

à faire venir. Une autre raison, c'est l'utilité du premier lait. de le premier lait que l'enfant tire de la mamelle, remplit l'indication de le purger beaucoup plus sûrement que toutes les drogues des Apothicaires. Cette indication prévient en outre l'inflammation, les fièvres & les autres Maladies auxquelles sont exposées les femmes en couches (15).

Il est étonnant qu'on croie généralement que les premières choses qu'on donne aux enfans, soient des drogues. Commencer ainsi par des remèdes, c'est vouloir que l'on finisse avec eux. Il arrive quelquefois, il est vrai, des dangers des drogues qu'on donne aux enfans nouveaux-nés.

(15) La première substance que fournit la mamelle, douze ou quinze heures après la naissance de l'enfant, est un *petit lait séreux*, clair, un peu aigre, appelé *colostrum* par les Médecins. Ce petit lait fait l'office de *purgatif* dans l'estomac & dans les intestins d'un enfant : il lui fait rendre le *méconium*, ou les excréments, quand ils ne sont pas sortis d'eux-mêmes. Le *colostrum* est donc un aliment que la Nature a destiné à l'enfant pour lui nettoyer les premières voies, & par ce moyen, lui éviter des *tranchées*, & prévenir les autres Maladies, suites ordinaires des mauvaises digestions. On lui fait donc le plus grand tort, quand on le prive de cette liqueur bienfaisante, & quand on lui fait prendre un lait plus pur, plus âgé ; un lait qui a quatre, six, huit mois, quelquefois un an, quelquefois davantage. Les femmes qui ne nourrissent point leurs enfans, les exposent donc aux Maladies que cette liqueur a la vertu de prévenir ; & toutes ces femmes sont dans ce cas, puisqu'il est impossible qu'elles rencontrent des Nourrices qui soient accouchées en même-temps qu'elles, & à qui elles puissent confier leur enfant, au moment qu'il vient de naître. Ce que c'est que le premier lait de la mère ; ses usages, &c.

que l'enfant ne se débarrasse pas aussi promptement du *méconium*, ou de ses excréments, qu'il le devroit : cela a engagé les Médecins à ordonner quelques légers *laxatifs* pour débarrasser les *premières voies*. Les Sages-Femmes n'ont pas manqué de saisir cette idée, & de donner à l'enfant du *sirop*, de l'*huile*, &c., que ces *drogues* soient nécessaires ou non. Surcharger un enfant de substances aussi indigestes, aussi-tôt qu'il est né, c'est vouloir le rendre malade, puisqu'elles sont plutôt capables d'occasionner des Maladies, que de les prévenir.

Ce qu'on peut leur donner lorsqu'ils ne vont pas à la selle les premiers jours de leur naissance.

Les enfants qui viennent de naître sont rarement long-temps sans aller à la selle, ou sans uriner, quoique ces *évacuations* puissent être supprimées quelques jours sans danger. Mais s'il leur faut quelque chose avant que de tetter, qu'on leur donne de l'eau *miellée*, à laquelle on peut ajouter une égale quantité de *lait* frais. Si on leur donne cette espèce d'*aliment* sans *vin*, sans *sucre*, sans *épices*, on n'échauffera point le *sang*, on ne surchargera point l'*estomac*, on ne causera point de *tranchées*.

Dangers du vin & des autres cordiaux les premiers jours de la naissance.

Aussi-tôt qu'un enfant voit le jour, presque tout le monde s'imagine qu'il est foible ; qu'il est prêt à périr de besoin. L'idée des *cordiaux* s'est naturellement présentée. En conséquence on n'oublie jamais de mettre du *vin* dans

premiere chose qu'on lui donne. Rien de plus faux que cette façon de raisonner ; rien de plus nuisible à l'enfant que la conduite qui est fondée sur un pareil raisonnement. Les enfans n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture pendant un certain temps après être nés , & ce qu'il faut leur donner doit être liquide , léger , *rafraîchissant* : la moindre quantité de *vin*, ou même de *sucre*, est capable de les chauffer & d'enflammer leur *sang*. Toute personne un peu instruite sur cette matiere , fait que la plupart des Maladies des enfans , procedent de la chaleur de leurs humeurs.

Les enfans nouveaux-nés n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture.

Si la mere ou la Nourrice a assez de *lait*, l'enfant n'aura besoin que de très-peu ou même point du tout d'autres *aliments* pendant les trois ou quatre premiers mois. Après ce temps, l'enfant est en état de prendre une ou deux fois par jour un peu d'*aliments* de facile digestion, tels que du pain émié dans du *lait* ; de la soupe au *lait* ; du bouillon léger, avec un peu de pain dedans, &c. Cette nourriture soulagera la mere, accoutumera l'enfant par degré à prendre des *aliments* plus solides, & rendra l'instant de le sevrer moins difficile & moins dangereux (16). Toute

Quand il faut commencer à donner aux enfans d'autres aliments que le lait de la Nourrice.

(16) Il ne faut pas trop se hâter de donner aux enfans des *aliments* solides. Il y en a qui, au terme qu'indique l'Auteur, sont en état de les digérer ; mais le plus grand nombre est en-

Quels doi- vent être ces ali-
ments. transition subite doit être évitée dans la nourriture. C'est pourquoi les premie

core trop foible, sur-tout dans les grandes ville. D'ailleurs comme les enfants doivent tetter moins un an, quand on ne s'y prendroit que six mois d'avance, pour les accoutumer peu à peu au sevrage, on auroit encore du temps de rest. En général, ce sont les *dents* qui doivent fixer le temps de donner aux enfants des *aliments* solides. Les *dents* indiquent plus sûrement que tous les raisonnemens possibles, que la Nature demande d'autres *aliments* que le *lait*.

Dangers
de mettre
les en-
fants chez
les Se-
vreuses.

Nous ne nous étendrons pas sur l'usage barbare où l'on est, d'envoyer les enfants chez les Sevreuses : ce qui a été dit sur la nécessité de ne point les laisser aller, & de leur faire donner le lait par les mères, ou par les sœurs, ou par les nourrices, doit s'entendre aussi de l'obligation de ne point les laisser aller chez les Sevreuses, si elles ne sont point encore élevés. En vain on alléguera le bon air dans lequel demeurent ordinairement les Sevreuses, & la compagnie des petits camarades que les enfants y trouvent. Ces deux avantages, qu'ils peuvent également trouver dans la maison paternelle, ne peuvent pas balancer tous les inconvénients qui se rencontrent chez ces femmes. Les Sevreuses sont, par état, impérieuses, dures & intéressées à l'exercice de leur autorité : leur ame inaccessible, par habitude, tout sentiment de tendresse, est livrée à une cupidité insatiable, qui leur fait préférer le moindre gain aux pleurs, aux cris d'un enfant. En proie aux préjugés, elles ne savent obéir qu'à une mauvaise routine, que la paresse & l'avarice rendent plus mauvaise encore.

Conduite
ordinaire
des Se-
vreuses.

Aussi les *aliments* les plus indigestes, plutôt propres à empâter & à rassasier les enfants, qu'à leur faire prendre du lait, seront toujours ceux qu'elles présenteront ; & leur paresse les portera à laisser croître ces petits malheureux dans l'ordure, plutôt que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoir mis dans leurs maisons, & par lequel elles ont fixé à une certaine heure le temps de les changer. Si ces enfants viennent à tomber malades

Aliments des enfans doivent non-seulement être simples, mais encore approcher, autant qu'il est possible, des propriétés du *lait* : le *lait* lui-même Le lait. oit faire la principale partie de leur nourriture, & avant qu'ils soient sevrés, & long-temps après.

Après le *lait*, nous devons recommander le bon *pain* léger. On peut Le bon pain léger. donner du *pain* à un enfant aussi-tôt qu'il fait paroître de la disposition à mâcher : on peut même lui en accorder en tout temps & autant qu'il paroitra s'en occuper. Le *pain*, que l'enfant met dans sa bouche, aide les *dents* à percer : il excite la filtration de la *salive*, qui, se mêlant dans l'*estomac*, avec le *lait* de la Nourrice, concourt à former une excellente nourriture.

Les enfans font paroître de bonne

ils manqueront de tout ; ils périront, à moins que la *diete* ne soit le seul *spécifique* contre leur Maladie. Les Sevreuses entassent les enfans dans de petites chambres, qu'elles appellent des dortoirs : quel que soit l'*air* qu'ils respirent dans le jour, celui de la nuit est plus que capable d'en détruire les bons effets. J'ai vu chez une de ces Sevreuses, douze lits, sans compter celui de la domestique, dans une chambre si petite, qu'il restoit à peine la place d'une chaise, & que pour faire les lits, la domestique étoit obligée d'en sortir la moitié. Ajoutez que la plupart de ces petits lits avoit un pavillon, qui se fermoit presque hermétiquement. Il est, en vérité, étonnant qu'on ne trouve pas plus souvent de ces enfans morts le matin. D'après ce tableau, quelle est la mere qui devroit refuser de sevrer elle-même son enfant ?

heure de l'inclination pour mâche tout ce qui se trouve sous leurs mains. Si les parents s'en apperçoivent, il n'en connoissent point, en général le but : car, au lieu de leur donner quelques choses qui puissent en même temps exercer leurs gencives & améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet, formé d'un métal dur ou de cristal. Une croute de pain est le meilleur hochet possible ; elle répond mieux à cette intention : elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant, & d'exciter l'écoulement de la *salive* dans l'estomac. La *salive* est une liqueur très précieuse pour la laisser perdre (17

Dangers
du hochet
de métal.
Ce qui
doit y
suppléer.

Ce que (17) Tout le monde fait ce que c'est que c'est que *salive* ; mais tout le monde ne fait pas de que la *salive*. importance elle est dans l'économie animale, que cette humeur claire, transparente, aqueuse, est un *savon détersif*, assez subtil, composé de beaucoup d'eau & de matières *salines huileuses*.

Importance de la *salive* pour la digestion. Ce sont toutes ces qualités qui la rendent meilleur *dissolvant* connu. Sans elle, les *aliments* ne peuvent être divisés convenablement : les molécules aqueuses & *huileuses* ne peuvent être unies, liées entre elles, sans son secours. On a vu des personnes qu'une salivation de continu dans la levre inférieure, réduisit à un état de maigreur si considérable, qu'elles ressembloient à des squelettes vivants, parce que la *salivation* faisant un passage par ce défaut, étoit perdue pour le travail de la *digestion*.

Dangers qui résultent de la perte de la *salive*. Ceux qui salivent beaucoup, soit qu'ils aient contracté l'habitude, soit qu'ils excitent cette *salivation* en fumant, ou en mâchant du tabac, sont, toutes choses égales d'ailleurs,

Maniere
d'appréter
le pain.

Le pain peut être donné tout sec aux enfans; on peut aussi en préparer quelques mets. Un des meilleurs, c'est de le faire bouillir dans de l'eau; ensuite d'en presser cette eau, & de verser sur le pain une quantité convenable de lait frais (tiède, si l'on veut,) mais qui n'ait pas bouilli: le lait est plus sain & plus nourrissant employé de cette manière, que lorsqu'il a bouilli; il est moins propre à resserrer (18).

Les enfans sont plus maigres, moins forts & plus languissans que les autres hommes. Le fameux RUISCH a vu une Dame, habituée à crachoter sans cesse, tombée dans un *marasme* qui ôtoit toute espérance de guérison, en lui ordonnant de moins parler, & de s'en déshabituier ensuite totalement. Si la *salive* est une substance si nécessaire à la digestion, si intéressante pour la conservation de la santé, combien sa perte n'est-elle pas funeste à un enfant? Combien n'est-on point incapable de la favoriser, en mettant dans la bouche de cet enfant un corps dur, qui, forçant les lèvres & les deux mâchoires d'être sans cesse ouvertes, fournissent un passage à la *salive*, & qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur, que l'enfant fait plus de mouvements avec ses mâchoires? Car il est de fait que la *salive* est excitée par l'action des mâchoires, & que dans les temps des repas, elle est infiniment plus copieuse que dans le temps où la bouche est dans l'inaction. Il faut bien distinguer la *salive* d'avec les crachats, d'avec les *phlegmes*, &c. Le caractère que je viens de donner de la *salive*, doit empêcher de la méprendre: les crachats, les *phlegmes* qui coulent des fosses nasales & maxillaires, & que fournissent d'autres glandes, comme celles de la gorge, de la trachée artère, &c., doivent être rejettés, puisqu'ils leur consistance épaisse nuirait à la digestion, & en loin de lui être utile.

Ce qui
distingue
la salive
d'avec les
crachats,
les phlegmes, &c.

(18) Ce mets, inconnu dans ce pays, paroît

A un enfant plus avancé, le *pain* peut être donné dans du bouillon de

Avanta-
ges de la
panade.

Maladies
occasion-
nées par la
bouillie.

très-convenable, puisqu'il est très-certain, d'après BOERHAAVE, que le *lait* qui a bouilli, se gâte, en ce qu'il perd sur le feu ses parties les plus saines & les plus fluides. Ce mets revient assez à ce que nous appellons *panade*, dans laquelle on met du *beurre*, au lieu de *lait*. La *panade* en usage, surtout dans nos Provinces méridionales, est le meilleur mets pour les enfants, après celui dont parle M. BUCHAN. Si l'on ne se servoit que de ces deux especes d'*aliments* jusqu'à la fin de la deuxième année, où les enfants commencent à avoir quelques *dents molaires*, ils seroient bien moins sujets aux Maladies qui leur sont si familières, telles que les *aigreurs*, les *vers*, les *engorgements du mé- sentere*, le *carreau*, les *coliques* continuelles, les *dévoiements*, les *selles* glaireuses, grises, jaunes, vertes, noires; les *bouffissures* du *bas-ventre*, les *vents*, enfin tous les *symptomes convulsifs*, auxquels les expose une nourriture extrêmement grossiere & des plus indigestes, la *bouillie*; especes de mastic qui engorge les routes étroites que le *chyle* prend pour se rendre à la *masse du sang*.

„ Tous les Médecins voient & décrivent ces
„ Maladies, dit M. ZIMMERMANN, & aucun ne
„ peut les prévenir, par rapport à l'aveuglement
„ opiniâtre des femmes, & , en général, du peu-
„ ple. D'où vient que sur vingt-cinq mille morts,
„ il se trouve maintenant à Londres, tous les ans,
„ huit mille enfants qui meurent de *convulsions*,
„ si ce n'est parce qu'on leur farcit l'*estomac* & les
„ *intestins* d'un aliment (la bouillie) qui les empoi-
„ sonne? Mais il seroit plus aisé de transporter
„ les Alpes dans les vastes plaines de l'Asie, que
„ de défabuser une femme écervelée." (Voyez
Traité de l'Expérience, &c., par M. ZIMMER-
MANN, traduit par M. LE FEBVRE DE V. D. M.
T. III, p. 36.)

Il y a des Auteurs qui conseillent de faire rôtir la farine, & ensuite d'en faire de la *bouillie*. Ils prétendent qu'elle est moins pesante, moins *visqueuse*, & d'une moins difficile *digestion*. Je ne fais; mais il me semble qu'il doit arriver tout le con-

eau ou de poulet. Le pain est un aliment propre aux enfans, dans tous les tems, pourvu qu'il soit pur; qu'il soit fait avec des grains non gâtés, & qu'il ait bien fermenté. Mais si on le mêle avec des fruits, du sucre, ou toute autre substance semblable, il devient moins salubre. (Voyez Ch. III, page 12 de cette 1^{re} Partie.)

C'est assez de donner de la viande aux enfans quand ils ont des dents. Quand il faut leur donner de la viande, par la broyer : on ne doit jamais leur l'accorder qu'après qu'ils ont été sevrés; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il est vrai que lorsque les enfans vivent entièrement de lait, ils sont sujets à avoir des aigreurs : mais, d'un autre côté, la viande leur chauffe le sang, les dispose aux fièvres & à d'autres Maladies inflammatoires. On

ne doit pas se fier au feu, en en faisant évaporer la partie aqueuse, la prive de son plus grand dissolvant; & cette torrification est portée à un certain degré, ne doit plus rester qu'une cendre, qui, de toutes les substances, est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donnés au riz, il ne paroît pas exempt de la plupart des inconvénients que l'on reconnoît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports aigres, preuve de mauvaise digestion. On ne doit point en être surpris, puisque le riz est un vrai froment, qui doit fournir une vraie farine; & qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine fermenté, pour qu'elle soit susceptible de digestion. Le lait, le pain, & les diverses préparations faites avec le pain, sont donc les seuls mets propres aux enfans jusqu'à l'âge de dix ans, comme l'Auteur le dit plus bas.

voit donc que la nourriture la plus propre aux enfants, doit être un mélange de substances *animales & végétales*.

Dangers
de sucrer
les ali-
ments des
enfants.

Rien de plus nuisible aux enfants que la méthode ordinaire de sucrer leurs *aliments*. Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devroient, & ils deviennent bouffis & trop gras. Une chose assez certaine, c'est que si leurs *aliments* étoient simples & purs, ils n'en prendroient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès qu'ils commettent les enfants, sont absolument dus aux Nourrices. S'ils sont gorgés de nourriture à toute heure : si, pour les exciter à la prendre, on la rend douce & agréable au palais, est-il étonnant qu'ils soient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir (19)?

Quantité
d'aliments
nécessaire
aux en-
fants.

Les enfants peuvent souffrir d'une trop petite, comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils sont sevrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour; & jamais plus qu'il ne leur est nécessaire par chaque repas. On se gardera de les accoutumer à manger la nuit. Les enfants profitent davantage en leur donnant des *aliments* en petite quantité, souvent répétée. De cette m

(19) Outre les inconvénients dont parle l'Auteur & qui peuvent avoir les suites les plus dangereuses, un autre, qui n'est pas moins à craindre, c'est que de leur donner des sucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'est vouloir les empêcher de goûter de lait, de pain, de panade & des autres *aliments* simples, les seuls qui leur conviennent.

niere , on ne surcharge pas leur *estomac* , on ne force point la *digestion* , & on remplit plus sûrement les vues de la Nature.

Les Auteurs qui ont écrit sur la méthode de nourrir les enfans , se sont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture , que la plupart des peres & meres , pour éviter cet excès , sont tombés dans l'excès contraire , & qu'ils ont ruiné le *tempérament* de leurs enfans (20). Mais on commet une plus grande erreur , & cette erreur est plus préjudiciable aux enfans , quand on retranche de leur nourriture , que

(20) Il y a des peres & meres qui retranchent de la nourriture à leurs enfans , par la seule raison qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent gros & gras : d'autres tiennent cette conduite , dans la crainte , à ce qu'ils ne deviennent stupides : en conséquence, les uns & les autres ordonnent aux Nourrices de ne leur donner à tetter qu'un petit nombre de fois par jour, quels que soient leurs pleurs & leurs cris. Ils les font sevrer au bout de six ou huit mois. Quand ils sont sevrés, ils reglent leurs repas comme ceux des hommes faits. C'est surtout à l'égard des petites filles , qu'ils tiennent cette conduite barbare. Ils réussissent parfaitement ; car ils n'en font que des squelettes , ou des victimes de Maladies les plus dangereuses & souvent incurables. Je connois une Ville , dit M. BALLEXERD , où , par un travers d'esprit impardonnable , l'on n'aime point à montrer de gros enfans , bien portants , parce que l'on dit que cela ressemble trop à des payfans. Aussi ces gens-là travaillent-ils , on ne peut pas mieux , à se garantir de ce terrible reproche ; car à la maniere dont ils se gouvernent, il est à présumer que, dans quatre ou cinq générations , ils n'auront plus guere , pour enfans , que de jolies petites *Marionnettes*.

quand on leur en donne une trop grande quantité. La Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; & un enfant à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir robuste. Nous voyons que l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre extrême.

Attention
qu'il faut
avoir à la
qualité
des ali-
ments des
enfants.

Mais pour une fois que les *aliments* incommodent par leur quantité, ils incommodent dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur essentielle qu'il faut éviter, & qui exige l'attention la plus scrupuleuse. On s'imagine communément que l'espèce d'*aliments* qui nous plaît, ne peut point déplaire aux enfants. Cette opinion est de toute absurdité. Dans l'âge avancé, nous acquérons souvent de l'inclination pour des mets que nous ne pouvions souffrir lorsque nous étions enfants. Il y a en outre beaucoup d'*aliments* qui conviennent à notre *estomac*, parce que nous sommes adultes, & qui nuiroient à l'*estomac* des enfants : tels sont les *aliments* de haut goût, salés, séchés à la fumée, &c. Il seroit également nuisible de nourrir les enfants avec des viandes grasses, des bouillons forts, des soupes succulentes & d'autres *aliments* semblables.

Aliments
qui nui-
sent à
l'estomac
des en-
fants.

Dangers
des li-
queurs
fortes.

Toute *liqueur fermentée* est dangereuse pour les enfants. Il y a des peres & meres qui leur apprennent à boire de la *biere* (21) & d'autres *liqueurs fortes* à tous les

(21) Ce que l'Auteur dit ici de la *biere*, doit également s'entendre du *vin*, qui est aussi commun en

epas. Cette conduite ne peut que leur être funeste. Les enfants ainsi élevés, résistent rarement à la violence de la *petite érole*, de la *rougeole*, de la *coqueluche*, & de quelques *Maladies inflammatoires*. L'eau, le *lait*, le *lait de beurre*, ou le *petit lait*, sont les boissons qui conviennent le plus aux enfants. Tout ce qu'on peut se permettre, c'est de la *petite biere* très-légère, ou un peu de *vin*, mêlé avec beaucoup d'eau.

Quelle doit être la boisson des enfants.

Leurs *estomacs* sont capables de digérer sans le secours des *échauffants*. Ils sont d'ailleurs naturellement chauds; tout ce qui a une qualité *échauffante*, les incommode facilement.

Il ne leur faut rien d'échauffant.

Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfants, que les fruits verts. Ils affoiblissent les *puissances digestives*; ils s'aigrissent dans l'*estomac*; ils le relâchent & engendrent des *vers*. A la vérité, les enfants font paroître une grande ardeur pour les fruits, & je suis persuadé que si on ne leur en donnoit que de bien murs & en quantité convenable, ils n'en éprouveroiént point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, sur-tout quand elle est aussi constante, soit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, sont de nature *rafraî-*

Dangers des fruits verts.

Excellentes qualités des fruits bien murs.

France, que la *biere* l'est en Angleterre. On doit, à plus forte raison, l'entendre de toute autre *liqueur fermentée*; de toutes les liqueurs de table, qui sont de vrais *poisons* pour les enfants, par les raisons qu'il en apporte.

chiffante : ils sont propres à tempérer la chaleur & l'*acrimonie* des humeurs ; affections ordinaires aux enfants. Toute l'attention qu'il faut avoir , c'est d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'opposer à ce qu'ils n'en mangent avec excès , ou qu'ils n'usent de ceux qui sont capables de leur nuire , c'est de ne leur en donner que de bons & en quantité modérée (22.)

Les racines visqueuses ne leur conviennent pas.

Les racines , qui contiennent un *suc* crud & *visqueux* , ne doivent être accordées que rarement aux enfants. Elles surchargent le corps d'humours grossières , & le disposent aux *Maladies éruptives*.

Cette observation regarde principalement les pauvres , qui , tendant à satisfaire l'appétit de leurs enfants à peu de frais , les gorgent deux ou trois fois par jour de *pommes de terre* , ou d'autres sub-

(22) Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger. Son peu d'expérience le met hors d'état de distinguer les qualités d'un fruit , & son avidité lui fait porter la main sur tous ceux qui se présentent. Il y a en outre nombre de gens qui , par un gout absurde , aiment les fruits verts : quand il se rencontre de ces personnes autour des enfants , elles ne manquent jamais de leur en présenter , ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient la source d'une infinité de *Maladies*. Une observation importante à faire , c'est que les fruits , même dans leur parfaite maturité , sont sujets à trancher le ventre , sur-tout aux enfants , lorsqu'on les leur donne immédiatement au sortir de l'arbre : ce qui n'arrive pas , si on attend une demi-journée , ou même un jour , après les avoir cueillis.

ances de nature crue. Il vaut mieux que les enfans ne mangent qu'une petite quantité d'*aliments* qui fournissent une nourriture saine, que de les gorger de substances qu'ils ne peuvent digérer, & qui ne sauroient s'assimiler à leurs humeurs.

Les enfans ne doivent manger que très-peu de *beurre*. Il relâche l'estomac, produit des humeurs grossières. La plupart des substances grasses & huileuses ont ce défaut. Le *beurre* salé est encore plus nuisible. Au lieu de *beurre*, que l'on donne si libéralement aux enfans, dans toute l'Angleterre, nous voudrions qu'on donnât du *miel*.

Le *miel* est sain : il rafraîchit, il purifie, adoucit les humeurs. Les enfans qui mangent du *miel*, sont rarement tourmentés par les vers : ils sont aussi moins sujets aux *Maladies cutanées*, à la *gale*, à la *teigne*, &c. (23).

On se trompe communément, quand on croit que la *diète* des enfans doit être

(23) Cette réflexion a trait à un usage universel en Angleterre, de ne déjeûner qu'avec du *beurre*. Cette mode ne s'est pas encore introduite en France, & il faut espérer que la rareté du *beurre*, au moins dans la plus grande partie de ce Royaume, empêchera qu'elle ne prenne faveur. Mais le *miel* y est assez commun, pour qu'on suive le conseil de M. BUCHAN. Il est certain que le *miel*, qui est un *aliment* naturel & agréable, est infiniment plus sain pour une personne quelconque, à plus forte raison pour un enfant, que le fromage, les confitures, &c., qu'on lui donne avec son pain, à déjeûner, à goûter, &c.

Dangers
du *beurre*
& des
substances
grasses.

Importance du
miel.

La diète
des en-
fans ne
doit pas
être
aqueuse.

aqueuse. Ceux qui sont élevés avec des nourritures aqueuses, ont les *solides* relâchés : ils sont foibles ; ils acquierent de la disposition à la *nouveau*, aux *écrouelles* & autres Maladies des *glandes*. Le relâchement est une des causes les plus générales de Maladies chez les enfants. On doit donc éviter, avec le plus grand soin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs *solides*.

Nécessité de varier le régime des enfants.

Nous n'entendons pas, par ces observations, borner les enfants à aucune espèce de nourriture : elle peut être variée souvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la simplifier (24).

(24) „ Doit-on varier les *aliments* chez les enfants, demande le célèbre M. LOPRY ? Doit-on s'en tenir exactement aux mêmes ? C'est la dernière question qu'on peut proposer sur le régime de cet âge, & sur laquelle je ne crains pas de répondre que la variété est de beaucoup préférable à l'uniformité.

„ L'enfant, accoutumé à une vie uniforme, quelque salutaire qu'elle soit, a nécessairement l'*estomac* apprivoisé à son impression. Les *organes* sont alors paresseux à digérer, parce qu'ils ne sont pas aiguillonnés par une sensation vive & insolite : la *bile* doit se séparer en moindre quantité : tout languit, & tous les maux de l'inaction peuvent à peine être corrigés par l'exercice.

„ D'ailleurs ce genre de vie impraticable, si ce n'est dans les premières années, affoiblit le ton des fibres de l'*estomac*, & le rend incapable de la moindre espèce de changement. La variété, au contraire, dans les choses saines, l'anime à la *digestion* ; lui donne le plaisir du chatouillement, & éveille l'appétit. Cette différence dans les principes des liqueurs, admises dans la *masse du sang*, ne permet pas aux mau-

§. I V.

De l'Exercice des enfants.

LE défaut d'un *exercice* convenable , Importance de l'exercice pour la santé des enfants.
 , de toutes les causes qui concourent à
 régler les jours des enfants & à leur
 rendre la vie languissante , celle qui y a
 plus de part. C'est en vain qu'ils au-
 raient reçu une bonne *constitution* de leurs
 parents; qu'on leur donnera de bons *ali-*
ments , & qu'on leur fera porter des ha-
 bits aisés , si l'*exercice* est négligé. Un
exercice suffisant peut suppléer à plusieurs
 erreurs commises dans le *nourrissage*;
 mais rien ne peut suppléer au défaut
 d'*exercice* ; il est de toute nécessité pour
 la santé de l'enfant; pour son accrois-
 sement & pour l'acquisition de ses
 forces.

Le desir de l'*exercice* semble être né-
 cessaire nous. Si l'on satisfait à cette inten-
 tion de la Nature , on peut prévenir un
 grand nombre de Maladies ; mais tant
 que l'indolence ou les occupations séden-
 taires empêcheront les deux tiers des
 hommes de se livrer à un *exercice* con-
 venable, ou à le permettre à leurs enfants,
 on ne peut attendre que des Maladies ou
 mauvaises conformations pour leurs
 descendants. La *noueure* ou *rachitis* ,

La noueure est la suite du défaut d'exercice.
 Maladie si funeste aux enfants, n'est con-
 tenue par les mauvaises qualités de s'y introduire ; d'y prendre
 racine ; & de plus fait acquérir l'habitude de
 pouvoir se nourrir impunément de ce que la
 Nature nous offre. , (*Essai sur l'usage des ali-*
ments , T. II , pag. 194.)

nue, en Angleterre, que depuis que les Manufactures s'y sont établies, & que le peuple, entraîné par l'appas du gain, a abandonné les campagnes, pour se livrer à des occupations sédentaires dans les grandes Villes (25). Aussi cette Maladie se rencontre-t-elle sur-tout chez les enfants du peuple. Non-seulement elle leur rend contrefaits, mais encore elle en fait périr un grand nombre.

Inclina-
tion des
enfants
à l'exer-
cice.

Les jeunes animaux nous démontrent de quelle utilité est l'exercice pour les enfants. A peine un animal sent-il ses forces, qu'on le voit sans cesse en mouvement; & il y en a qui, n'étant pas même nécessités de se mouvoir pour aller chercher leur nourriture, ne peuvent être retenus en repos, à moins qu'on ne leur oppose de la force. C'est ce que nous

(25) C'est vers le milieu du seizième siècle, que la *noueure* ou *rachitis* se manifesta en Angleterre. Cette Maladie passa bientôt en Allemagne, de-là en France, & ensuite dans la plus grande partie de l'Europe. Les enfants ne l'apportent point à naissant; elle ne se montre guère avant qu'ils soient parvenus au sixième mois. Quand ils sont préservés jusqu'à l'âge de deux ou trois ans accomplis, ils n'en sont presque jamais atteints dans la suite. (BOERHAAVE.) Si la *noueure* n'a pas toujours existé, il n'en faut donc pas accuser le climat: c'est donc dans la manière d'élever les enfants, qu'il faut en chercher la cause; & cette cause est, ou le *maillot*, ou les *corps de baieine*, ou la privation de l'exercice, ou l'exercice mal administré. Nous renvoyons au paragraphe qui traite de cette Maladie, pour connoître les *symptômes* qui l'accompagnent, & les moyens de la guérir (Voyez seconde Partie, Chap. XXXVIII, §. XI).

prouvent tous les jours les veaux , les agneaux & plusieurs autres jeunes animaux : car si on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre *exercice*, ils meurent bien-tôt , ou ils tombent malades. Les enfants ont absolument la même inclination pour *l'exercice* ; mais comme ils ne sont point en état de le prendre eux-mêmes , il est du devoir des parents & des Nourrices de les aider.

Il y a plusieurs moyens de faire prendre aux enfants de *l'exercice*. La meilleure manière , quand ils sont très-petits , c'est de les promener sur les bras des Nourrices. Cela fournit à la Nourrice l'occasion de leur parler ; de leur procurer ce qui peut les égayer & leur plaire. Cette façon convient infiniment davantage que celle de les laisser solitaires dans un *charriot* , ou de les abandonner aux soins de ceux qui ne sont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes (26). Rien de

Maniere
d'exercer
les en-
fants.

(26) Il faut avoir soin d'ordonner aux Nourrices , ou à celles qui portent les enfants , de les changer souvent de bras , afin de ne pas habituer les enfants à se pencher plutôt d'un côté que de l'autre ; car cela pourroit causer par la suite un vice de conformation dans les *vertèbres* & dans tout le côté qui est ainsi penché. Il faut encore que l'enfant soit assis commodément sur le bras de la Nourrice : il faudroit qu'il y fût , autant qu'il est possible , comme sur une chaise , pour que ses cuisses fussent également appuyées , & que ses pieds , qui sont pendants , fussent à une égale hauteur. Ce n'est pas ce qui arrive ordinairement : l'enfant n'a qu'une fesse sur le bras de la Nourrice ; l'autre fesse ne porte pas , de sorte

Maniere
de les por-
ter sur les
bras.

plus imprudent que de laisser les enfants entre les mains d'autres enfants. Cette conduite a été funeste à un grand nombre , & d'autres en ont été les victimes toute leur vie.

Dès qu'un enfant commence à marcher , la méthode la plus sûre & la meilleure , c'est de les promener en les tenant par la main (27).

que la cuisse & la jambe de ce dernier côté, étant abandonnées, prennent une mauvaise tournure : comme il n'est que trop évident , par le pied qui se trouve , en général , tourné en-dedans.

Un autre défaut des Nourrices, est de trop rapprocher de leur poitrine le bras qui porte l'enfant. Si cet enfant est mal assis , comme il n'arrive que trop souvent, le genou de la cuisse, qui ne porte pas sur le bras de la Nourrice, se trouve pressé & gêné par la poitrine de cette femme : la cuisse de ce côté descend davantage, & contracte une position encore plus contraire. Pour éviter ces inconvénients, je conseille de porter l'enfant sur le bras, de manière qu'il ait le dos appuyé sur la poitrine de la Nourrice, qui lui sert comme d'un dossier : cette méthode l'empêche de se courber en-devant, parce que l'enfant, trouvant un appui en arriere, n'en cherche point ailleurs. Ces petits détails, dit M. BALLESXERD, peuvent paroître puériles ; mais il faut bien se persuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfants.

Quand il faut apprendre à marcher aux enfants.

(27) Il ne faut pas se hâter de faire marcher les enfants : il faut attendre que les hanches, les cuisses & les jambes, qui doivent soutenir tout le poids du corps, soient assez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dandinant. En général, ce n'est que vers le neuvième mois au plutôt, qu'on doit leur apprendre à marcher. Il n'y auroit même pas de mal d'attendre qu'ils fussent sevrés : leurs jambes sont alors assez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils restent foibles toute leur vie, ou qu'ils acquièrent une difformité dans les vertèbres lombaires.

L'usage commun de les soutenir par des lisières, attachées derrière le dos, est susceptible des plus grands inconvénients. Cela fait qu'ils penchent leurs corps en devant, & qu'ils deviennent toutés : la *poitrine* devient le centre vers lequel pèse tout le poids du corps de l'enfant : la *respiration* est gênée : la *poitrine* entre en-dedans, & les *intestins* sont

Dangers
des lisières.

Tout ceci ne peut regarder que les enfans qui ont été emmaillottés & nourris par des femmes mercenaires. Un enfant élevé par sa propre mere, sans avoir été emmaillotté, n'expose pas à toutes ces appréhensions. Ses bras & ses jambes toujours libres & gigotant à leur aise, ont, en très-peu de temps, acquis la force nécessaire pour porter son petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a vu, chez une de ses parentes, un enfant de quatre mois se rouler sur le tapis de l'appartement, chercher à s'aider de ses petites mains, de ses petits pieds. A six mois, cet enfant marchoit seul. Sa mere & les gens qui le servoient, n'ont jamais vu ce que c'étoit que d'apprendre à marcher. Cet enfant à deux ans paroïssoit en avoir quatre, pour la force & la grandeur. Une jeune Dame ayant appelé de la campagne son fils, âgé d'un an & demi, qui étoit malade depuis plusieurs mois, & qui ne marchoit pas encore, n'employa pas d'autres moyens. Elle le laissa essayer ses forces sur un tapis : en très-peu de temps il marcha seul, & aujourd'hui qu'il a deux ans & demi, il fait de courtes très-longues sans paroître fatigué. Il semble que cette pratique, toute naturelle, & qui n'est sujette à aucun danger, sauveroit tous les inconvénients qui résultent de la manière vicieuse, dont on s'y prend ordinairement pour leur apprendre à marcher ; préviendroit l'embaras dans lequel on se trouve quand il s'agit de surmonter le moment où il faut leur faire commencer cet exercice indispensable, & seroit un moyen de guérison dans les cas de foiblesse.

Nouvelle
maniere
toute naturelle de leur apprendre à marcher.

comprimés : de-là les mauvaises *digestions*, les Maladies du *poumon* & une infinité d'autres.

On dit tous les jours que si on laissoit un enfant trop long-temps sur ses pieds, ses jambes deviendroient torfes. Cette assertion est absolument contraire à la vérité. Les membres n'acquièrent de forces qu'en proportion de *l'exercice* qu'on leur fait faire. Il est vrai que chacun de ces membres d'un enfant est foible ; mais il sont toujours dans la proportion du corps ; & , si l'on fait conduire les enfants, ils seront bientôt en état de se tenir en équilibre. Voit-on jamais les autres animaux devenir noués, pour s'être servis de leurs pieds trop tôt ? Sans doute que si on n'a permis à un enfant, de ne faire usage de ses jambes, que long-temps après sa naissance, & qu'ensuite on l'abandonne tout-à-coup au poids de son corps, dans ce cas il sera dans l'impossibilité de se soutenir, & on risqueroit en exigeant de lui qu'il marchât. Mais cela ne vient que de ce qu'ils ne sont point accoutumés, dès les commencements, se servir de leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagner de laisser leurs enfants couchés ou assis, tandis qu'ils travaillent ; mais ils se trompent grossièrement. En négligeant d'exercer leurs enfants, ils sont obligés de les garder un temps considérable avant qu'ils soient en état de gagner leur vie, & ils dépensent plus en *médicaments*, qu'

soins qu'ils auroient employés auprès d'eux, ne leur auroient fait de tort.

L'éducation des enfans est l'occupation la plus utile, la plus profitable à laquelle puissent se livrer les femmes, même les pauvres. Mais, hélas ! il n'est pas toujours au pouvoir de ces dernières de le faire. L'indigence les oblige souvent de quitter ces petits malheureux, pour se procurer de quoi les nourrir. Alors il est de l'intérêt & du devoir du Gouvernement de les assister. L'Etat gagneroit dix fois davantage, en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfans, qu'en entretenant tant d'Hôpitaux, qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention (g).

Quiconque fera attention à la structure du corps humain, sera bientôt convaincu de la nécessité de faire prendre de l'exercice aux enfans, pour entretenir leur santé. Le corps est composé d'un nombre fini de *vaisseaux*, dans lesquels les *fluides*

Nécessité de l'exercice, démontrée d'après la structure du corps humain.

(g) Si les pauvres devenoient riches, en proportion des enfans vivans qu'ils ont, nous ne serions mourir qu'un très-petit nombre de ces derniers. Une récompense modique, donnée annuellement à chaque pauvre famille, qui, au bout de l'année, auroit un nouvel enfant vivant, feroit plus d'enfans, que si tout le revenu de la Couronne étoit employé à fonder des Hôpitaux pour le même objet. Cela porteroit le pauvre à regarder une nombreuse famille comme un bonheur, au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs ; & bien loin qu'ils disent que leurs enfans vivent, la pauvreté exerce tellement la sensibilité naturelle, qu'ils ont souvent jusqu'à souhaiter qu'ils meurent.

des ne peuvent circuler sans l'action ; sans la pression des *muscles* ; & , si les *fluides* demeurent sans circuler , il s'ensuit des *obstructions* : bientôt les humeurs se vicient & occasionnent des Maladies. La Nature a muni les *vaisseaux* , qui rapportent le *sang* & la *lymphe* , de nombreuses *valvules* , pour que l'action des *muscles* puisse aider à en expulser le *fluide* ; mais , sans cette action , cette invention admirable reste sans effet. Cette cause finale de l'économie du corps humain , prouve , jusqu'à la démonstration , la nécessité de l'exercice pour la conservation de la santé (28).

Ce qu'on entend par vaisseaux.

(28) Les *Anatomistes* donnent le nom de *vaisseaux* à toutes les parties de l'animal qui contiennent un *fluide* , & ils nomment *fluides* toutes les liqueurs du corps humain : tels sont le *sang* , la *lymphe* , le *fluide nerveux* , &c. Ces liqueurs ayant différents noms , les *vaisseaux* qui les contiennent ont aussi des noms différents. C'est ainsi que ceux dans lesquels circule le *sang* , s'appellent , en général , *vaisseaux sanguins* : ceux qui portent la *lymphe* , se nomment *conduits lymphatiques* , & ceux qui charrient le *fluide nerveux* , sont titrés du nom de *nerfs*.

Ce qu'on entend par veine & artère.

Les *vaisseaux sanguins* sont divisés en *arteres* & en *veines*. Les *arteres* portent le *sang* , du cœur dans toutes les parties du corps. Les *veines* reçoivent ce *sang* , & le rapportent au cœur. Les *arteres* & les *veines* se ramifient à l'infini , de manière que leurs dernières ramifications ne sont plus que des *vaisseaux capillaires* insensibles.

Les *arteres* partent du cœur , pour se répandre dans toutes les extrémités : les *veines* , au contraire , prennent naissance dans les extrémités , pour aller gagner le cœur.

Le cœur , dont l'usage est de recevoir le *sang* des *veines* , & de le transmettre aux *arteres* , est cons-

Toutes les parties de l'économie animale
 vent fournir des raisons auffi fortes
 r prouver la néceffité de l'exercice.

t de maniere qu'il ne peut exécuter ces deux
 ons , fans éprouver une *dilatation* & une *con-*
tion, d'où naît le mouvement que le vulgaire
 elle *battement de cœur*. (Voyez note 10 de ce
 pitre.

es *arteres* , qui doivent être regardées comme
 prolongation du *cœur* ; qui ont des *membranes*
 es & fufceptibles de *contraction* ; qui reçoivent
 le *sang* par jet & par fecouffe , ne peuvent
 fer le *sang* vers leurs extrémités , fans exé-
 r le même mouvement que le *cœur* : de-là la
 tion des *arteres* , très-fenfible fur-tout dans
 es qui font superficielles , comme font celles
 oras , des tempes , de la gorge , &c. , que les
 ecins touchent ordinairement , quand ils
 ent tâter le *pouls*.

Ce que
 c'est que
 le pouls.

ais les *veines* , qui ont leur origine très-éloi-
 du *cœur* ; qui font composées de membranes
 minces, dont par conféquent la ftructure est
 foible ; qui ne font pas fenfiblement fufcep-
 s de *contraction* ; qui ne reçoivent le *sang*
 u fortir des dernieres divifions *artérielles*, ne
 ent jamais capables de reporter le *sang* au
 , fi elles n'étoient munies , fur-tout dans les
 , dans les cuiffes, dans les jambes , &c. , de
 aules , c'est-à-dire , de petites *membranes* pla-
 horifontalement dans l'intérieur des *veines* ,
 multipliées plus ou moins , felon la direction
 parties dans lesquelles elles fe trouvent. Ces
 es *membranes* font l'office de digues ou de
 apes. Elles retiennent le *sang* à mefure qu'il
 ne dans les *veines* , de maniere qu'elles l'em-
 éent de retomber vers le lieu d'où il vient.
 Il y féjourneroit très-long-temps , ou n'au-
 roit qu'une marche très-lente , proportionnée à
 a on des *veines* , qui est très-foible , fi le jeu
 es *mufcles* ne fuppléoit à cette action. On voit
 o combien M. BUCHAN est fondé à conclure
 a néceffité de l'exercice , d'après la ftructure des
 es.

Sans *l'exercice*, ni la *circulation du sang*, ni les *secrétions*, ne peuvent être parfaites. Sans *l'exercice*, les humeurs ne peuvent être préparées convenablement, les *solides* acquérir, ni de la fermeté de la force. L'action du *cœur*; le mouvement des *poumons*; toutes les *fonctions vitales*, sont singulièrement aidées par *l'exercice*.

Mais pour mieux connoître la manière dont ces effets sont produits, il faut droit développer davantage l'économie du corps humain, & entrer dans les détails, inutiles à ceux pour lesquels cet Ouvrage est destiné : nous ajouterons seulement que quand *l'exercice* est négligé, aucune des *fonctions animales* ne s'exécute parfaitement, & que, dans ce cas, la *constitution* doit dépérir.

Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants.

Une bonne *constitution* est, sans contredit, le premier objet de l'éducation des enfants. C'est par elle que les hommes sont utiles & heureux. Les parents qui la négligent, manquent à leurs devoirs envers leurs enfants & envers la société.

Inconvénients d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude.

Une erreur, commune à presque les peres & meres, & qui détériore la *constitution* de leurs enfants, c'est d'envoyer trop jeunes aux Ecoles (29)

(29) On donne en Angleterre le nom d'Ecole à toutes les Maisons d'éducation où l'on enseigne les Langues & les Humanités. Celui de Collège est réservé aux Maisons seulement où l'on apprend la Philosophie, les Sciences, &c. Le nom d'Ecoles, on doit donc comprendre Penfions, nos Colleges, &c.

le fait le plus souvent que pour s'en barrasser. Quand un enfant est à l'Ecole, on n'a plus à veiller sur lui. C'est Maître qui fait l'office de Nourrice, le pauvre enfant reste fixé sur un siège, ou huit heures chaque jour, tandis qu'il devroit employer ce temps à l'exercice & aux amusements. Rester ainsi en repos pendant un si long temps, ne peut manquer de produire les plus mauvais effets sur le corps : l'esprit lui-même en est affecté. L'application prématurée affoiblit les facultés de l'esprit, & souvent lui inspire une aversion pour l'étude, qu'il conserve toute la vie.

Mais, supposé que le but d'instruire les enfants, soit celui pour lequel on les envoie aux Ecoles, il ne doit jamais être rempli aux dépens de leur santé. Nos pères, qui rarement y envoyaient leurs enfants, n'étoient pas moins instruits que nous : pour nous, nous nous imaginons que leur éducation seroit absolument manquée, si nous ne les envoyions aux Ecoles au sortir des bras de leurs Nourrices. Etonnons-nous, après cela, que les enfants qui, semblables à de jeunes plantes, sont élevés, pour ainsi dire, sur couche, deviennent si rarement des sages & des hommes (30).

(30) „L'intention de la Nature est que le corps se fortifie avant que l'esprit s'exerce. Les enfants sont toujours en mouvement : le repos & la réflexion sont l'aversion de leur âge : une vie appliquée & sédentaire les empêche de

Dangers
de rassem-
bler beau-
coup d'en-
fants dans
un même
lieu.

Non-seulement il est dangereux de confiner un enfant dans les Ecoles publiques, mais encore le nombre d'enfants qu'on y rassemble, devient nuisible à chacun d'eux. Des enfants renfermés foule dans une salle, en sont plus ou moins incommodés. Leur haleine infecte l'air qui les entoure; & si quelqu'un d'eux a une Maladie, les autres en sont bientôt atteints. On sait qu'un seul enfant a souvent communiqué à tous les autres petits camarades, quelque nombre qu'ils aient été, le *flux de sang*, la *coqueluche*, la *gale* & d'autres Maladies.

Ce que
doivent
faire les
Maîtres à
l'égard
des en-
fants.

Cependant si l'usage doit prévaloir, & que les enfants soient toujours envoyés aux Ecoles, nous recommandons aux Maîtres de respecter les intérêts de la société: de ne pas souffrir que les enfants restent renfermés trop long-temps de suite: de leur permettre, au contraire, de courir & de se livrer au plaisir de la récréation, afin de favoriser leur accro-

„ croître & de profiter: leur esprit, ni leur corps ne peuvent supporter la contrainte. Sans cesse enfermés dans une chambre avec des Livres, ils perdent toute leur vigueur: ils deviennent des êtres faibles, mal-sains; plutôt hébétés que raisonnables, & l'âme se sent toute la vie en déclin. Ce sentiment de J. J. ROUSSEAU, est confirmé par l'expérience. VAN SWIETEN dit avoir vu des enfants qui étoient les plus belles espérances, non-seulement devenir stupides pour toute leur vie, par la conduite absurde de leurs Maîtres, mais encore tomber dans une *épilepsie* incurable. BOERHAAVE & HALLER avoient démontré combien l'éducation précipitée étoit nuisible aux enfants.

ient, & de fortifier leur *constitution*,
 e les Ecoliers, au lieu d'être corrigés,
 ur s'être absentes pendant une heure ;
 ur s'être allé promener ; pour avoir
 nté à cheval ; pour avoir nagé, ou
 r avoir pris tout autre amusement
 blable, soient donc encouragés à em-
 ver leur temps à des *exercices* aussi
 es & aussi salutaires, il n'en pourra
 lter que d'excellents effets (31).

1) Il seroit bien à desirer que les peres & Impor-
 s instruisissent eux-mêmes leurs enfans ; tance de
 ce desir est malheureusement dans la classe l'éduca-
 ux qui ne seront jamais satisfaits. Les tra- tion pa-
 , les affaires, les occupations de la vie, l'a- ternelle.
 des plaisirs, l'indolence, sont autant d'obs-
 s qui s'opposeront toujours à ce que les hom-
 emploient, auprès de leurs enfans, des mo-
 s qu'ils regarderoient comme sacrifiés à leurs
 ets. Que peut-on avoir au monde de plus
 , de plus précieux que ses enfans ? Un en-
 est un dépôt sacré que le ciel nous confie, &
 nous devons rendre un jour à la société, orné
 toutes les qualités nécessaires pour qu'il soit
 à ses semblables.

Entends déjà quelques-uns de ces peres & me-
 écrier & me dire : Quand cesserez-vous d'exi-
 le nous ? Nous avons nourri notre enfant ;
 lui avons appris à faire usage de ses pieds,
 s mains ; nous avons fait nos efforts pour lui
 er une bonne *constitution*, & vous voulez
 tuellement nous devenions ses Maîtres d'E-
 ? Oui : Vous n'avez jusqu'ici rempli que la
 é de vos devoirs. Vos talents sont une por-
 le l'héritage de vos enfans : ce sont ces ta-
 qui leur apprendront à faire usage des ri-
 es que vous leur laisserez. Il n'y a pas tou-
 en des Maîtres d'éducation, comme le re-
 ne fort bien M. BUCHAN, & cependant nos
 res, aussi instruits que nous, valoient mieux,
 s égards. C'étoient donc nos ancêtres qui inf-

Utilité de
l'exercice
militaire
pour les
garçons.

Ce seroit rendre un grand service à garçons, que de leur apprendre, à un âge convenable, *l'exercice* militaire : il les fortifieroit singulièrement : il leur inspirer

truisoient eux-mêmes leurs enfants, & ils en feroient des hommes : pour nous, nous nous hâtons de les envoyer dans des Pensions, dans des Collèges, & nous n'en retirons le plus souvent que des valétudinaires, des fots, ou des libertins. Ces gens ne devroient-ils point décider pour jamais la question, si l'éducation particulière est préférable à celle qui est publique ?

Il n'y a personne qui ne puisse garder ses enfants chez soi jusqu'à l'âge de huit ou dix ans, & pendant ce temps à peu près où leurs facultés se développent, & font appercevoir un penchant pour une science ou pour un état quelconque. Depuis l'instans où ils commencent à balbutier, jusqu'à cet âge, il n'y a personne qui ne soit en état de les préparer à pouvoir un jour suivre leur inclination. On conçoit bien que je ne parle pas à ceux qui n'ont aucune teinture des premiers éléments, de ce qu'on appelle éducation. Cette classe d'hommes, qui est sans doute la plus nombreuse, se destine à différentes occupations, & vit dans un éloignement du monde, qui la mettent au-dessus de toutes ces traverses, & elle n'en est que plus heureuse. Je puis parler qu'à ceux qui savent au moins l'élémentaire, & je soutiens qu'ils peuvent apprendre à leurs enfants ce qu'ils savent. En les retenant dans la maison paternelle, outre qu'ils leur éviteront les inconvénients dont parle M. BUCHAN, que leur tendresse les empêchera de les contraindre en les instruisant ; ils sauront ne leur en faire qu'un amusement. Les dispositions des enfants & leurs talents n'y perdront jamais rien, & la science ne pourra que gagner à ce louable artifice.

Quant à ceux dont la profession & le rang exigent des connoissances supérieures, il faut qu'ils sacrifient tous les jours quelques moments à l'éducation de leurs enfants. Une heure ou deux de leçons, à différentes reprises, données par un professeur, leur profiteront davantage que mille données

du courage; & lorsque leur pays les appelleroit à son secours, il les trouveroit en

n Maître qui ne fuit qu'une aveugle routine, qui n'a souvent d'autre qualité que d'être pédant sévère & orgueilleux.

Mais sur-tout évitez que vos enfans ne s'enferment dans leurs occupations, & ne se passionnent dans leurs amusements, comme il arrive toujours dans les éducations vulgaires, à l'on met, dit le sage FÉNELON, tout l'enfer dans d'un côté, & tout le plaisir de l'autre. Prenez en sorte que les exercices du corps & de l'esprit se servent mutuellement de récréations les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme on est obligé de faire dans les Collèges, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet.

En conséquence, dans l'éducation de vos enfans, que la raison soit seule votre guide. Gardez-vous d'imiter ces Maîtres qui, dans l'éducation publique ou particulière, forcent les enfans à se remplir la tête de mots, sous les loix les plus rigoureuses. Qu'en résulte-t-il? Les enfans deviennent lourds, bouchés, indolens: ils tombent dans des fréquents étourdissements: ils oublient très-facilement, parce qu'au lieu de leur cultiver la raison, on ne fait que fatiguer & affoiblir la mémoire par ces exercices forcés. N'imites pas non plus ces pères & mères, qui sont dans l'usage de faire apprendre par cœur des fables à leurs enfans, aussi-tôt qu'ils savent prononcer, & qui se plaisent à leur faire réciter toutes les fois qu'il leur vient des visites; ce qui arrive souvent plusieurs fois par jour. Cét usage est on ne peut plus pernicieux: l'enfant s'épuise pour réciter ces fables; il s'épuise à les réciter, parce que la crainte de manquer lui fait précipiter son récit quelque-fois au point de perdre haleine. L'aura-t-on fait par ce bel exercice? On aura travaillé, dit M. BALLESEYERD, à rendre son enfant asthmatique ou pulmonique, en ennuyant tout le monde.

état de le défendre, sans être obligé de faire exprès un cours ennuyeux & fatigant d'exercice, dans un temps où ils sont moins capables d'exécuter de nouveaux mouvements, de prendre de nouvelles postures, &c.

Une éducation efféminée viendra infailliblement à bout de détériorer la meilleure *constitution* naturelle; & si les garçons sont élevés d'une manière encore plus délicate que ne doivent l'être les filles, on n'en fera jamais des hommes.

Combien
est nuisi-
ble l'édu-
cation
vulgaire
des filles.

La manière dont on élève ordinairement les filles, n'est pas moins nuisible leur santé. On veut, dans le monde, qu'une Demoiselle soit à l'ouvrage avant que d'être habillée; & on l'oblige à croire, qu'exceller à manier l'aiguille, est seule chose qui puisse lui mériter de considération. Il est inutile d'insister sur les conséquences dangereuses qu'entraîne l'obligation où sont les filles de rester assises trop long-temps. Ces conséquences sont que trop bien connues, & les filles n'en sont que trop souvent les victimes à un certain temps de la vie. Mais suppose qu'il ne faille pas faire attention aux *périodes critiques*, les filles qui ne font point d'exercice, doivent s'attendre à de plus grands dangers, quand elles deviendront mères. Une femme, qui, de tout temps, a été accoutumée à une vie sédentaire, court, en général, les plus grands risques dans l'enfantement : au lieu de

Dangers
qui en
sont les

elle qui a fait usage des plaisirs de la jeunesse & des autres amusements, mettra ses enfans au monde avec facilité.

Il seroit difficile de trouver une fille qui, pouvant se vanter de ses premiers ouvrages à l'aiguille, puisse se vanter aussi de jouir d'une bonne *constitution*. Toujours rester enfermée & confinée dans des appartemens, occasionne ordinairement de mauvaises *digestions* ; des maux de tête ; des *toux* ; la *consomption* & la mauvaise confirmation du corps. On ne doit point être onné de cette dernière incommodité, si l'on considère la posture gênante qu'il faut que les filles prennent dans la plupart de leurs ouvrages à l'aiguille, & si l'on fait attention à la délicatesse & à la flexibilité de leur corps, dans les premiers temps de leur vie.

Si, au lieu d'élever leurs filles à excellence dans des frivolités & dans des bagatelles, les meres les instruisoient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles, & ne leur reprochoient que les devoirs du ménage : si elles leur accorderoient un temps suffisant pour sortir & se promener en plein air, elles en feroient des femmes qui jouiroient d'une bien meilleure santé, & qui seroient beaucoup plus utiles à la société. Ce n'est pas que je condamne les occupations de pur agrément ; mais je voudrois qu'on ne les considérât que comme secondaires ; comme devant toujours être

Quelle
devoit
être l'édu-
cation des
filles.

négligées, quand elles sont capables d'altérer la santé (32).

Inconvénients de mettre les enfants au travail de trop bonne heure.

Le peuple regarde généralement comme un avantage essentiel, que les enfants sachent gagner leur vie de bonne heure. Cette opinion est sans doute estimable pourvu que le travail ne s'oppose point à leur santé & à leur accroissement; mais dès que l'un & l'autre en souffrent, l

(32) En tout ce qui ne tient pas au sexe, femme est homme. En tout ce qui tient au sexe, la femme & l'homme ont par-tout des rapports, par-tout des différences. Ce sont ces rapports & ces différences qui doivent nous guider dans l'éducation des filles. Ce n'est point que les femmes doivent être fortes & robustes comme les hommes; mais il faut que les femmes soient fortes & robustes pour les hommes, pour que les hommes, qui naîtront d'elles, le soient aussi. C'est en vain qu'elles recevront dans leur sein un germe, doué de toutes les qualités nécessaires pour former un homme vigoureux, si leurs *organes* sont faibles, & si leurs humeurs sont sans constance.

Par l'extrême faiblesse des femmes, commence celle des hommes. Il faut donc que les petites filles, au lieu d'être nourries trop délicatement; au lieu d'être toujours flattées, réprimandées; au lieu d'être toujours tenues assises, sous les yeux de la mère, dans une chambre bien close; n'osant à peine se lever, ni marcher, ni parler, ni souffler; n'ayant un moment de liberté, pour jouer, sauter, & se livrer à la pétulance naturelle à leur âge, soient, au contraire, habituées à une nourriture plus substantielle, même plus grossière. Il faut qu'elles puissent courir, jouer, sauter, danser en plein air. Il faut que les vêtements soient aérés, & qu'ils ne les gênent point.

société , au lieu d'y gagner , y perd réellement. Il n'y a qu'un petit nombre d'occupations , excepté celles qui sont sédentaires , qui puissent faire gagner la vie à un enfant ; & s'il s'y applique trop tôt , sa constitution s'en trouvera affectée. C'est ainsi qu'en forçant les enfans à vivre de leur gain , dès leurs premières années , nous en perdons les deux tiers : ou s'ils survivent à leurs fatigues , nous nous opposons à ce qu'ils deviennent par la suite aussi utiles qu'ils auroient pu l'être.

Pour se convaincre de la vérité de ce que j'avance , qu'on jette les yeux sur les grandes Villes commerçantes , on y verra la race des ouvriers dégénérée : on les verra foibles & maladifs , allant rarement au-delà de la moitié de l'âge des autres hommes ; ou s'ils vont plus loin , ils ne sont plus capables d'occupations utiles ; ils deviennent à charge à la société. Les Arts & les Manufactures , qui réellement multiplient les richesses d'un Etat , sont donc absolument nuisibles à la santé de

Il faut que leurs membres & leurs corps soient absolument libres , afin qu'elles acquièrent les belles formes & les belles proportions que nous admirons dans les statues antiques , qui servent de modele à l'Art , depuis que la Nature défigurée a cessé de lui en fournir parmi nous. Loin donc de nos filles ces ligatures , ces corps de baleine , toutes ces entraves gothiques , que ne connoissoient point les femmes de l'ancienne Grece , & qui contrefont plutôt la taille qu'ils ne la marquent.

ses habitans (33). Une bonne police devroit veiller à ce que le peuple , destiné au travail toute sa vie , n'y fût livré qu'à un certain âge. Les personnes versées

(33) Cette vérité se manifeste également dans les ateliers & les boutiques des particuliers. Il n'y a personne qui , du premier coup d'œil , ne l'apperçoive chez nos simples ouvriers. On y voit des hommes de cinquante , soixante ans , faire des travaux que de jeunes citadins de vingt , vingt-cinq , ne peuvent faire. Mais la surprise cesse , dès qu'on les interroge les uns & les autres. Les premiers sont arrivés dans Paris , ou dans toute autre grande Ville à l'âge de dix-huit à vingt ans , après avoir dans leur enfance , respiré un *air* pur ; après avoir eu la liberté de s'adonner à tous les *exercices* convenables à leur âge ; après n'avoir été livrés que tard à des occupations faciles qui n'exigeoient point qu'ils fussent tenus sédentaires. Les derniers , au contraire , qui sont nés à la Ville ; qui n'ont jamais respiré qu'un *air* épais & contagieux ; qui dès qu'ils ont pu remuer les doigts , ont été occupés aux travaux de leurs peres , à qui l'on a ôté toutes les occasions de s'exercer & de se livrer à la pétulance de leur âge , sont foibles & malades ; & si l'on a la cruauté de les forcer , on les voit tomber en langueur , & périr au milieu de leur printemps. Qui n'en a pas des exemples sous les yeux ? Je pourrois en rapporter mille s'il étoit nécessaire.

En général , on travaille trop dans les grandes Villes , & la jeunesse est mise de trop bonne heure au travail. Les parisiens , les Lyonnais &c. , traitent les jeunes gens des petites Villes de Province & des campagnes , de paresseux de fainéants : ils se glorifient de l'adresse ; de l'intelligence de leurs enfans , & des secours qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus de citoyens , que leurs richesses ne sont utiles à l'Etat.

ans la connoissance des chevaux & des autres animaux de fatigue, savent que si on les met trop tôt au travail, on ne peut jamais en tirer tout l'avantage dont ils sont susceptibles. Cette vérité est également applicable à l'espèce humaine.

Il y a cependant plusieurs moyens d'occuper les enfants du peuple, sans nuire à leur santé. Les parties les plus faciles du jardinage, du ménage, & toutes les autres occupations qui n'exigent point d'effort renfermé, sont les plus convenables à cet âge. Toutes ces occupations plaisent à la plupart des jeunes enfants, & quelques-unes d'entr'elles sont relatives à leur âge, à leur inclination & à leurs forces (h).

Si pourtant il y a des peres & meres qui trouvent dans la nécessité d'employer leurs enfants à des ouvrages sédentaires, ils doivent leur accorder un temps suffisant pour se récréer. Cette condescendance leur donnera un nouveau courage pour le travail, & préviendra l'altération de leur santé.

Il y a des personnes qui s'imaginent que l'exercice pris dans l'intérieur des appartements, suffit; mais elles se trompent absolument. Une heure employée à cou-

Quelles
devroient
être les
occupa-
tions des
enfants.

Quelle
espece
d'exercice
doit être
préférée.

(h) On m'a dit qu'à la Chine, dont la Poëse passe pour être la plus sage du monde, on occupoit tous les enfants aux petits détails du jardinage & de la culture des terres; que dans les terres ensemencées on leur faisoit arracher les mauvaises herbes, ramasser les petites pierres, &c.

rir, ou à d'autres amusements en plein air, est plus salutaire que dix employée à des *exercices* intérieurs. Quand les enfants ne peuvent sortir, il faut, sans doute qu'ils s'exercent à la maison. Alors la meilleure maniere, c'est de les faire courir d'un bout de la chambre à l'autre, ou de le faire danser.

Utilité de la danse, comme exercice. La *danse*, si elle n'est point portée à l'excès, est l'*exercice* le plus excellent pour les enfants : elle récrée les esprits : elle excite la *transpiration* : elle fortifie les membres, &c. J'ai connu un Médecin célèbre qui avoit coutume de dire qu'il préféroit de faire danser ses enfants à leur donner des médecines. Il en résulteroit le plus grand bien, si tous les hommes vouloient suivre son exemple.

Importance du bain froid. Le *bain froid* peut être considéré comme un *exercice*. Il raffermir & fortifie le corps : il favorise la *transpiration* & les *sécrétions* ; & , s'il est administré avec prudence, il peut prévenir plusieurs Maladies, telles que la *noueure*, les *écrouelles* &c. Les Anciens, qui employoient toutes sortes de moyens pour rendre leurs enfants forts & robustes, faisoient usage de *bains froids* ; & s'il faut en croire la tradition, l'usage de plonger tous les jours les enfants dans l'eau froide, étoit très-commun chez nos ancêtres (34).

(34) Les peres & meres frémissent au seul mot de *bain froid* : ils semblent éprouver la sensation d'une personne plongée dans l'eau glacée ; ils tremblent. Il est très-certain qu'il

La plus grande objection qu'on puisse faire contre l'usage des *bains froids*, prend

un enfant élevé à notre mode, & baigné tout à coup dans l'eau froide, seroit exposé à périr dans les *convulsions*. Les enfans ont les *nerfs* beaucoup plus gros en proportion que les adultes; ils ont donc le *genre nerveux* très-sensible: aussi voyons-nous que la plupart de ceux qui périssent, meurent dans de violentes *convulsions*. Mais cette *irritabilité* est singulièrement augmentée par la manière dont nous élevons nos enfans. On les surcharge de vêtements; on les tient enfermés dans des appartemens très-chauds; on écarte d'eux le moindre mouvement, le moindre bruit: soyons, après cela, surpris que la plus petite impression devienne pour eux une cause de Maladie souvent dangereuse? L'Auteur & tous ceux qui ont écrit sur cette matière, n'entendent donc pas que l'on baigne un enfant dans l'eau froide, sans auparavant l'y avoir peu-à-peu accoutumé, & rien ne seroit plus facile.

On commenceroit par les familiariser avec l'eau froide, en leur lavant d'abord les parties exposées à l'air, telles que les mains, les pieds, le visage: ensuite on leur laverait les bras, les jambes, les cuisses; enfin on feroit la même épreuve sur tout le corps. On répéteroit cet exercice une, deux fois par jour, & en très-peu de tems on parviendroit à les plonger tout-à-fait dans l'eau. Cette pratique, même dans les commencemens, pourroit leur faire verser quelques larmes, deviendroit bientôt pour eux un vrai plaisir, dont notre délicatesse nous met hors d'état de sentir le prix. L'usage des *bains froids* est de toute antiquité. L'Histoire nous apprend que les Scythes, les Germains, les Gaulois, les Bretons, &c., plongeoient leurs enfans nouveaux-nés dans la plus prochaine rivière; certains, par ce moyen, de leur rendre le corps moins sensible & plus robuste: les voyageurs nous disent que les Lapons font encore aujourd'hui dans cette habitude salutaire.

Maniere d'employer le bain froid.

Supersti-
tion des
Nourrices
relative-
ment au
bain froid.

sa source dans les préjugés & la superstition des Nourrices. Ces préjugés sont si puissants , qu'il est impossible de porter les Nourrices à les vaincre. J'en ai connu qui refusoient d'essuyer un enfant après qu'il avoit été baigné , de peur de faire perdre à l'eau ses vertus : j'en ai vu d'autres qui mettoient même à leurs enfants des habits tout mouillés , & qui , après les envoyoit coucher , ou les laissoient courir dans cet état. Quelques - une croient que l'eau n'a de vertu , qu'autant qu'on y a plongé l'enfant un certain nombre de fois , comme trois , sept , neuf fois & ainsi de suite , toujours par nombre impair ; & rien ne pourroit les engager , elles ne réussissent par ce nombre , d'essuyer par l'intermédiaire. C'est ainsi que le caprice des Nourrices fait perdre aux enfants tout le fruit des *bains froids* , & que les espérances du Médecin , qui les ordonne , sont souvent frustrées (35).

(35) Tant il est vrai que le peuple est peuplé par-tout , & que la Philosophie , dont le flambeau luit de la plus vive lumière sur la Grande Bretagne , n'est toujours , dans chaque nation que le partage de la plus petite portion de l'individu ! On diroit que M. BUCHAN ait voulu dépeindre nos paysans & notre populace. J'ai vu , à une vingtaine de lieues d'ici , des mères & des Nourrices se rendre en foule avec leurs enfants , par un temps presque toujours mauvais , parce que c'est dans une mauvaise saison à une certaine monticule éloignée de tout abri mais révéree ; & rester là jamais moins de trois heures , quelque temps qu'il fasse , pour ob-

Nous ne devons pourtant point abandonner entièrement l'usage des *bains froids*, parce que les Nourrices ne savent point les employer. Tout enfant en santé doit au moins plonger une fois par jour ses *extrémités* dans l'eau froide. Ce *bain* est tel vaut toujours mieux que rien. Dans l'hiver, il peut suffire : mais dans l'été, lorsque les *fibres* sont relâchées, & que les enfans ont une disposition à la *rougeole*, aux *scrophules* ou *écrouelles*, on doit chaque jour baigner le corps entier de ces enfans dans l'eau froide, évitant les instans où ils sont échauffés & où l'*estomac* est plein. On ne fait alors que plonger l'enfant dans l'eau : on le retire immédiatement après : on l'essuie & on lui passe ses habits secs.

§. V.

Des effets de l'Air mal-sain sur les enfans.

RIEN n'est plus contraire à la santé des enfans, que de les exposer à un mauvais air. C'est la raison pour laquelle il ne vit qu'un petit nombre de ceux qu'on élève

pour la guérison de certaine Maladie, sans s'apercevoir qu'elles s'exposent elles & leurs enfans à en gagner mille autres. On voit, & dans le sein de la Capitale, & dans les environs, le peuple & le payfan arriver tout fatigué, tout hauffé ; se gorger d'une certaine quantité d'eau crue & très-froide, dans la même intention, non sans courir le même danger.

Dangers
de l'air
des Hôpi-
taux.

dans les Hôpitaux & dans les Maisons de charité des Paroisses (36). Ces lieux sont ordinairement remplis de vieillards, de malades ou d'infirmes. L'*air* y est tellement corrompu par l'haleine d'un si grand nombre de personnes, qu'il devient une véritable *poison* pour les enfants.

Les pau-
vres des
grandes
Villes ne
respirent
qu'un air
mal - sain
dans leurs
demeures.

Dans les grandes Villes, les enfants pour la plupart, périssent faute d'*air* pur. Les pauvres y vivent dans des maisons basses & humides, dans lesquelles l'*air* extérieur ne peut point circuler. Quoiqu'il y ait des hommes forts & robustes puisse exister dans de telles habitations, cependant elles deviennent nuisibles aux enfants, dont un petit nombre parvient à l'âge viril, & qui, lorsqu'ils y sont arrivés, sont foibles & mal conformés. Le peuple n'étant point en état de faire promener ses enfants en plein *air*, nous devons point être étonnés qu'il en périsse la plus grande partie. Mais les riches n'ont point d'excuses à alléguer.

Il faut
sortir les
enfants au
grand air
tous les
jours.

Il est de leur devoir d'ordonner qu'on sorte tous les jours leurs enfants, qu'on les laisse en plein *air* un temps convenable : on en retirera toujours plus d'avantage.

(36) Ces Maisons de charité sont très-multipliées en Angleterre. Chaque Paroisse, surtout dans les grandes Villes, a la sienne; où elle nourrit, indépendamment des autres personnes, les pauvres enfants de l'un & l'autre sexe; où on les élève; où on leur apprend à travailler, & d'où on ne les congédie que lorsqu'ils sont en état de gagner leur vie.

avantage si la mere les accompagne. Les alets sont souvent négligents dans ces occasions : ils assieient , ou couchent les enfans sur la terre humide , au lieu de s promener ou de les porter. D'ailleurs la mere a autant besoin d'air que son enfant : & à quoi peut-elle mieux employer son temps , qu'à être utile à son fils ?

C'est une mauvaise habitude que de mettre coucher les enfans dans de petits appartemens , ou d'assembler plusieurs enfans dans la même chambre. La chambre de la Nourrice doit toujours être la plus grande & la mieux aérée de la maison. Les enfans qui sont renfermés dans des lieux étroits , non-seulement y respirent un air mal-sain , mais encore la chaleur relâche les solides : elle les rend délicats , & leur donne des dispositions aux rhumes & à la plupart des autres Maladies.

La mode , qu'on suit actuellement , de les enfermer dans des berceaux bien couverts , n'est pas moins pernicieuse. On dit que les Nourrices ont peur que les enfans ne respirent un air pur : car les laines couvrent le visage de l'enfant tandis qu'il dort , & les autres étendent une couverture sur tout le berceau , de sorte que l'enfant est forcé de respirer le même air tout le temps qu'il est couché.

Les enfans tenus tout le jour enfermés dans une chambre & couchés dans de petits appartemens bien fermés , bien chauds , peuvent être , avec assez de raison , comparés à ces plantes qu'on

La chambre à coucher des enfans doit être grande & bien aérée.

Inconvénients de couvrir les berceaux.

élève dans les serres chaudes , au lieu de les faire croître en plein *air*. Ces plantes peuvent bien , à force de soin , vivre pendant quelque temps ; mais elles n'arrivent jamais au degré de force , de vigueur , de grandeur qu'elles acquierent en plein *air* ; & si on les y transporte , elles ne sont jamais en état de s'y soutenir.

Les enfans élevés à la Campagne & accoutumés à respirer un *air* pur , ne doivent point être transportés de trop bonne heure dans les grandes Villes : où l'*air* est épais & mal-sain (37). Or

Dangers (37) C'est cependant ce que font la plupart des habitants des grandes Villes. Que leurs enfants soient bien portants ou malades , ils les appellent vers l'âge de deux ou trois ans ; ils les confinent dans leurs maisons , souvent sombres , humides & toujours mal-saines. Ils les couchent dans de petites chambres , souvent des alcoves , dans de petits cabinets , dans lesquels l'*air* ne peut circuler , & auxquels souvent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceux que leur travail ou leurs affaires forcent d'être toute la semaine sédentaires , laissent leurs enfans toute la semaine dans cet *air* corrompu , & souvent le Dimanche ils n'ont point encore le temps , ou d'autres plaisirs le empêchent , de les faire promener. Après cela ils s'étonnent que leurs enfans maigrissent , qu'ils deviennent la proie des *fièvres* ; qu'ils tombent en langueur , qu'ils périssent enfin plus ou moins promptement. Un homme fait qu'éprouveroit ce changement subit , ne pourroit résister : comment veut-on qu'un enfant , dont les *organes* sont foibles & susceptibles de la moindre impression , n'y succombe pas ? Il n'y a personne qui n'en ait des exemples sous les yeux. Les gens de la Campagne , que la *fainéantise* ou la *miser*

ait ordinairement dans la vue d'accélérer leur éducation ; mais cela devient

ment dans les villes pour servir , sont exposés plus ou moins de Maladies ; & il n'est pas rare de voir qui sont obligés de retourner dans leur pays natal , malgré l'envie qu'ils ont de rester à la ville.

Un autre usage dans lequel sont les habitants peu aisés des grandes Villes , c'est de faire venir leurs enfants au bout de quelques mois , au moins quand les Nourrices veulent les garder. On les garde à la Ville huit ou quinze jours , plus ou moins , & souvent le nourrisson la Nourrice s'en retournent malades. Je connais plusieurs personnes dont les enfants ont été victimes de cette fausse tendresse. Une Dame , par exemple , a perdu ses trois premiers enfants , quoiqu'ils parussent très-forts , très-robustes , & que les Nourrices en eussent eu tout le soin ; mais elles peuvent être capables : elles les avoient gardés à l'âge de huit mois ; ils étoient restés chez elle une quinzaine de jours : les deux premiers s'en étoient retournés bien portants en apparence ; ils tombèrent malades quelque temps après leur arrivée , & moururent en trois ou quatre mois. Le dernier tomba malade chez elle : on le fit soigner pendant trois semaines ; mais on ne le guérit point : on lui conseilla de le renvoyer à la campagne ; il mourut peu après. Ces faits firent faire des réflexions à cette mère : elle eut trois autres enfants depuis ; elle se garda bien de les appeler en sevrage , & ils ont vécu. On doit dire de l'air , ce que nous avons dit du colostrum. (Voyez note 15 , pag. 43 de ce Volume.) Le colostrum est une substance qui convient à l'enfant nouveau né , parce qu'il apporte le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant a été conçu : l'air dans lequel un enfant a été élevé , ne peut lui être retranché impunément , moins que ses organes n'aient acquis la force nécessaire pour être au-dessus de ses impressions ; encore n'est-il pas alors toujours à l'abri de ses

fort contraire à leur santé. Les Ecoles & les Colleges doivent être , autant qu'il est

violents effets , témoins la plupart des domestiques. . . . Mais à quel âge faut-il donc retirer les enfants de nourrice ? L'embarras dans lequel nous sommes de répondre , est peut-être la preuve la plus convaincante de la nécessité où sont les meres d'allaiter & d'élever elles-mêmes leurs enfants. Quel que soit l'air dans lequel ils vivent, l'enfant y aura été nourri; l'enfant y aura été élevé ; il se fera familiarisé avec lui ; l'habitude le lui rendra nécessaire ; & c'est le pouvoir de l'habitude , que les objets nuisibles par leur nature , si l'on y est une fois accoutumé , conviennent infiniment mieux que ceux qui sont les plus sains & les plus salutaires, si l'on n'y est pas familiarisé. Voilà pourquoi les *aliments* grossiers , & qui seroient vraiment indigestes pour tout autre , deviennent pour les gens de la Campagne & pour les journaliers , une nourriture appropriée. Voilà pourquoi l'air vif & sec ne convient pas toujours aux *asthmatiques* , &c.

Que l'on se garde bien de croire que je défende qu'on élève les enfants à la Campagne : les meres qui en ont une , doivent y aller , & pour leur santé , & pour celle de leurs enfants. Mais je parle pour tout le monde , & tout le monde n'a pas une Campagne. Le nombre de ceux qui possèdent est très-petit , relativement à la multitude , & c'est la multitude qui constitue un Etat ; c'en est donc la partie précieuse , & celle que tout Patriote doit avoir principalement en vue. Je suis si éloigné d'interdire l'air de la Campagne le *bon air* aux enfants , que j'ai déjà conseillé que je conseille encore à tous peres & meres de quelque état qu'ils soient , de faire sortir leurs enfants tous les jours à toute heure , s'il leur est possible , & de les mener au moins une fois par jour hors de la Ville , ou dans des jardins vastes & spacieux , dont l'air pur puisse , en quelque sorte , suppléer à celui de la Campagne. Si

effets de l'Air mal-sain sur les enf. 39
possible, construits de manière qu'il y
circule sans cesse un air nouveau, sec
& sain; & les enfants ne doivent ja-
mais y être en trop grand nombre. (Voyez
p. 68 & suiv. de ce Volume.)

Sans entrer dans le détail des
avantages particuliers que les en-
fants peuvent retirer de la salu-
té de l'air, & des mauvais ef-
fets qui résultent de sa privation, je
me suis seulement observé que, de plu-
sieurs milliers d'enfants confiés à mes
soins, je ne me rappelle pas que, dans
aucune circonstance, un seul ait jamais
cessé de se bien porter dans un air
pur & libre; & qu'au contraire j'en ai vu
guérir de Maladies les plus opiniâtres,
leur faisant changer de lieu, & res-
pirer un air frais & libre.

§. VI.

Des défauts des Nourrices.

Nous ne nous amuserons point à don-
ner des regles sur le choix qu'on doit
Qualité
que doit
avoir une
bonne
Nourrice.

Comme je l'ai déjà dit, on ne met point les en-
fants coucher dans de petites chambres, entassés
les uns sur les autres: si on ne les enveloppe pas
dans des rideaux: si la chambre, au contraire,
est grande & aérée, l'air intérieur, quelque diffé-
rent qu'il soit de l'air du dehors, pris par inter-
mède, ne lui sera jamais autant contraire que
celui de la Campagne, auquel un enfant est ac-
coutumé, depuis plus ou moins d'années, &
qu'on lui fait quitter subitement, lorsqu'on le
appelle de nourrice.

faire des Nourrices. Il ne faut que le sens commun , pour savoir qu'on doit accepter que celles qui ont de la santé & du *lait* (i). Si la femme qui présente , est en outre propre , attentive , soigneuse & d'un bon caractère on peut être assuré qu'elle fera une bonne Nourrice. Au reste il faut convenir que la preuve la plus certaine qu'elle puisse avoir dans ce cas , est de lui voir un nourrisson bien portant.

Mais comme les Nourrices sont beaucoup plus nuisibles qu'utiles aux enfants nous croyons important de décrire quelques-uns de leurs défauts les plus marqués , afin d'exciter l'attention des pères & mères , & de les porter à veiller scrupuleusement sur la conduite de celle qui ils confient le soin de nourrir ces fruits précieux de leur tendresse.

Attention avec laquelle les pères & mères doivent veiller sur les Nourrices.

Une règle générale , qui n'est cependant pas sans exception , c'est que toute femme qui nourrit par intérêt , doit être veillée de près , si l'on veut qu'elle remplisse ses devoirs d'une manière satisfaisante. Il faut donc , autant qu'il est possible , que les pères & mères fassent toujours nourrir leurs enfants sous leurs yeux , & que s'ils n'en ont pas la possibilité , ils soient très-scrupuleux dans le choix de celles

(i) J'ai souvent vu des gens assez imbéciles pour donner leur enfant à une Nourrice qui n'avoit pas une goutte de lait dans ses mamelles.

ils les confient. (Voyez ci-devant , es 2 & 3 de ce Chapitre.) C'est une e , que d'imaginer qu'une femme , abandonne son propre enfant pour ner sa vie , en en nourrissant un autre pour cet étranger toute l'affec- d'une véritable mere envers son rrisson : affection cependant si né- aire à celle qui nourrit , que sans la race humaine seroit bientôt nte.

Une des fautes les plus communes à Ce que es qui nourrissent par intérêt , c'est font les donner aux enfants des *narcotiques* , indolentes. d'autres *drogues* pour les faire dor- tes. (38). Une Nourrice indolente , qui

38) Si les Médecins ne donnent ces reme- Les Nar-
, (Voyez à la Table le mot *Narcotique*) cotiques
avec la plus grande prudence dans les Ma- font dan-
es même les plus *aiguës* , combien n'est gereux.
it téméraire une Nourrice qui , par pure aux en-
olence , & pour ne pas être dérangée dans fants.
sommeil , gorge son nourrisson de *sirup*
ode , de *laudanum* , d'*eau-de-vie* , &c. ? Cette
tique presque universelle , l'est sur-tout
s nos Provinces méridionales. J'ai oui dire
s une Ville de ces Provinces , que le *sirup*
ode étoit un objet important du commerce
Apothicaires. On le donne si familièrement
s cette Ville & aux environs , qu'il n'est
rare d'entendre dire que tel enfant est mort
r en avoir pris une trop forte dose.
e *Bercement* des enfants est une espèce de Observa-
cotique , qui , quoique moins dangereux en tion sur
arence , n'est cependant pas sans conséquen- les dan-
fâcheuses , & qui peuvent quelquefois être gers dans
plus funestes , comme on va le voir dans lesquels
Observation suivante. Une jeune Dame , est- peut en-]

ne fait pas prendre à son nourrisson *exercice* suffisant à l'air libre , pour rendre le sommeil nécessaire ; qui ne peut pas être interrompue pendant nuit , ne manque jamais de lui donner une dose de *laudanum* , de *diacode* , *safran* , ou , ce qui remplit la même *dication* , quelques gouttes d'*esprits* ou *liqueurs fortes*. Toutes ces *drogues* , sont de vrais *poisons* pour les enfants , sont données tous les jours par la p

traîner le mable à tous égards , qui nourrissoit son Berce- fant , avoit été bercée , à ce qu'on lui dit ment des fallut qu'elle berçât. Mais que cela dépe- enfants. de l'humeur difficile de son enfant , ou seulement de son gout , elle accoutuma cet enfant à ne dormir que dans le temps même qu'il le berçoit. Dès que la mere cessoit , soit pour se livrer au sommeil , car le lit de l'enfant étoit auprès du sien ; soit pour s'assurer qu'il dormoit , l'enfant aussitôt de crier & la mere recommencer. Une autre manie particulière à cet enfant , c'est qu'il falloit que la mere chantât en le berçant : si elle berçoit sans chanter , l'enfant crioit encore ; aussi la mere ne dormoit-elle jamais la nuit ; elle ne pouvoit reposer que le matin , après que l'enfant étoit levé. Quelque chose que l'on dit à cette tendre mere , on n'a jamais pu gagner sur elle de lui faire abandonner cette pratique. A la fin elle tomba malade ; elle ne put cesser de chanter & de bercer. L'enfant confié pendant cette Maladie à une parente très-attentive , mais moins que la mere , pendant la plupart des nuits à crier , sans dormir , en devint malade , & périt peu après dans une *marasme*. Voilà un fait dont j'ai été témoin sans-doute qu'il y en a mille autres de semblables.

de celles qui ont même la réputation d'être d'excellentes Nourrices.

Une Nourrice qui n'a pas assez de lait, s'imagine qu'elle peut suppléer à ce défaut, en donnant à l'enfant du vin, de *eaux cordiales*, ou d'autres *liqueurs*. Ce que font celles qui n'ont point de lait.

C'est se tromper grossièrement. Le seul aliment qui pourroit suppléer au lait des Nourrices, seroit celui qui a, à peu près, les mêmes qualités; tel que le lait de vache, d'ânesse, &c., mêlé avec du bon pain; mais on ne peut jamais y suppléer par les *liqueurs fortes*, qui, bien loin de nourrir l'enfant produisent toujours l'effet contraire. (Voyez ci-devant page 45, & note 16 de ce Vol.)

Les Nourrices, en laissant crier fortement & long-tems les enfants, les font

Qu'il nous soit permis d'ajouter ici les préceptes du fameux Citoyen de Genève, sur la cure des lits des enfants, dont M. BUCHAN parle pas. „Il importe d'acoutumer les enfants à être mal couchés: c'est le moyen qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les gens élevés trop délicatement, ne goûtent le sommeil que sur le duvet: les gens accoutumés à dormir sur des planches, le trouvent par-tout. Un lit mollet, où l'on s'enfouit dans la plume ou dans l'édredon, fond & dissout le corps, pour ainsi dire: les *reins*, enveloppés trop chaudement, s'échauffent: de-là résultent souvent la *pièrre* ou d'autres incommodités, & infailliblement une complexion délicate, qui les nourrit toutes. Le meilleur lit est celui qui procure le meilleur sommeil: il n'y a pas de lit dur pour celui qui s'endort en se couchant". (Emile, T. I, pag. 250.)

Maladies
occasion-
nées par
les cris
des en-
fants.

aussi très-souvent tomber malades. Ils
cris , en forçant leurs *fibres* tendres , c
casionnent souvent des *descentes* , l'i
flammation de la gorge & des poumons , &
Une Nourrice qui peut entendre cri
un enfant , jusqu'à ce que ses forces soie
épuisées , & qui ne se met point en d
voir de l'appaiser , doit être regard
comme la plus cruelle de toutes les fem
mes ; & elle est indigne qu'on lui co
fie le *nourrissage* & l'allaitement d'un e
fant (39).

Il faut se
désier des
Nourrices
qui s'in-
gerent
d'adminis-
trer des
remedes.

Les Nourrices qui se mêlent d'adn
nistrer des *remedes* , doivent toujours ê
suspectes. Elles s'en reposent sur le
prétendues connoissances , & néglige
leurs devoirs ; car je n'ai jamais con
de ces prétendues bonnes Nourrices , c
n'eussent sous la main les *cordiaux*

Exemple
de la né-
gligence
des Nour-
rices.

(39) Eh ! quelle est la Nourrice , sur-tout
si elle est éloignée des yeux des parents , c
soit , à cet égard , à l'abri de reproches ?
Y a quelque temps qu'un de mes amis déco
vrit , par hasard , que la Nourrice de son e
fant étoit à Paris depuis un mois , chez u
personne dont elle allaitoit le nouveau - n
tandis que l'enfant de mon ami étoit resté
pays , abandonné au soin de la femme ou c
enfants du Meneur. De quelle négligence :
pas dû être capable une Nourrice , qui , sa
ordre des parents dont elle a l'enfant , le quit
pendant un mois & plus , sans s'embarra
de ce qu'il pourra devenir pendant cet inte
valle ? Ce seul trait devoit pour jamais pe
ter les peres & meres à avoir en horreur to
ce qu'on appelle Nourrices , Sevruses , Ins
tuteurs , Gens à gages , &c.

Geoffrey, les élixirs de Daffy, &c. (40)
 Les femmes s'imaginent, en général,
 avec une dose de ces drogues, elles
 médieront à tous les défauts de la nour-
 rice, de l'air, de l'exercice, de la pro-
 pre, &c.

Un autre défaut très-préjudiciable chez
 les Nourrices indolentes, c'est de laisser
 les enfants dans leurs ordures. Cela les
 rend désagréables; leur peau se déchire
 & s'écorche; leurs solides se relâchent:
 ils contractent les scrophules ou écrouelles, la noueure
 rachitis, & d'autres Maladies. Une
 Nourrice malpropre doit toujours être
 punie.

Mal-pro-
 preté des
 Nourri-
 ces.

40) Il n'y a personne, comme les Nour-
 rices & les Gardes-malades, pour se mêler de
 ce qu'elles ignorent. Ces deux espèces
 de femmes savent tout, connoissent tout, font
 tout, excepté leurs devoirs. A les entendre,
 elles sont Médecins, Chirurgiens, Apothicai-
 res, elles n'ont besoin de personne. Elles en-
 treprennent la première Maladie qui se ren-
 dre; elles sont les affairées & les savantes:
 elles raisonnent à tort, à travers, sur ce
 qu'elles croient voir. Les parents & les com-
 munes crient au prodige. Mais la Maladie,
 va toujours son train, & qui n'est point
 guérie par les remèdes convenables, ou qui
 ne peut être guérie par des médicaments
 ordinaires, vient enfin détromper les crédules,
 & le plus souvent lorsqu'il n'est plus temps.
 Quand cet Ouvrage ne serviroit qu'à éclairer
 le peuple sur le compte de ces vraies Charla-
 tes, son Auteur auroit rendu le plus grand
 service à l'humanité, & mériterait une recon-
 naissance éternelle.

Préten-
 tions des
 Nourri-
 ces.

Conduite
ignorante
des Nour-
rices dans
les érup-
tions des
enfants.

La Nature tente souvent de délivrer
enfants des humeurs *morbifiques*, en pré-
tant ces humeurs à la *peau* : elle prévient
par ce moyen, des *fièvres* & d'autres Ma-
ladies. Les Nourrices ne manquent
de prendre ces *éruptions critiques* pour
gale, ou toute autre Maladie *contagieuse*
en conséquence, il n'y a point de méthode
qu'elles n'imaginent pour les guérir. Pen-
dant qu'elles sont en train d'opérer, l'en-
fant meurt. Cela doit arriver, puisqu'il
se sert d'une méthode toute contraire
celle dont se servoit la Nature pour
sauver. Une loi que toutes les Nourrices
devroient observer exactement, c'est
*ne jamais s'opposer à une éruption, qu'on
n'ayant consulté un Médecin, ou qu'on
ne soient certaines que ce n'est point
une crise de la Nature.* Dans tous les cas, on
peut jamais la guérir, qu'on n'ait fait pré-
céder des *évacuations* convenables. (V
IIe. Partie, Chapitre XXXVIII,
VIII.)

Dans les
cours de
ventre.

La Nature excite souvent des *cour-*
ventre chez les enfants, pour prévenir
les Maladies dont ils seroient attaqués
ou pour les guérir lorsqu'elles existent.
Ces *dévoiements* sont trop considérables,
il n'est point douteux qu'on ne doive les
arrêter; mais il ne faut jamais le faire sans
de grandes précautions. Les Nourrices
sur les premières apparences d'un *cours*
de ventre, courent souvent aux *astur-*
gents, & aux autres remèdes qui res-
tent : de-là les *fièvres inflammatoires*
d'au

autres Maladies dangereuses. Une dose de *rhubarbe*, un léger *vomitif*, ou quelque autre *évacuation*, doivent toujours précéder les *remèdes astringents*. (Voyez la Partie, Chapitre XXXVIII, VII.)

Un des plus grands défauts des Nourrices, c'est de cacher aux peres & meres les Maladies des enfants. Elles ont toutes ce défaut, sur-tout quand la Maladie est l'effet de leur imprudence. On a plusieurs exemples de personnes qui ont été estroquées le reste de leur vie, pour être tombées des bras de leurs Nourrices, qui, par crainte, ont celé cet accident, jusqu'à ce qu'il fût devenu incurable. (Voyez

Les Nourrices cachent toujours aux peres & meres les accidents qui arrivent aux enfants par leur faute.

note 2, pag. 5 de ce Volume.) Les peres & meres qui confient à une Nourrice le soin de leurs enfants, ne doivent jamais manquer de leur ordonner de les instruire de la plus petite Maladie & du moindre accident qui pourroient leur arriver.

On ne voit pas pourquoi on ne punit point une Nourrice qui cache un accident arrivé à un nourrisson confié à ses soins, & dont il périt, (ou reste estroqué toute sa vie.) Quelques exemples de cette juste sévérité, sauveroient la vie à un grand nombre d'enfants.

Mais comme on ne peut que faiblement espérer cet acte de justice, nous recommandons expressément aux peres & aux meres de veiller, avec le plus grand soin, sur leurs enfants, & de ne pas s'en rapporter entièrement à une mercenaire,

Les peres & meres ne doivent donc pas s'en rapporter à une Nourrice mercenaire.

pour la conservation de ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde.

Importance de l'éducation.

Que l'on n'aille pas croire que tous ces objets soient indignes de notre attention. C'est de l'éducation des enfants que dépendent , non-seulement leur santé & l'utilité dont ils doivent être dans le monde , mais encore la sûreté & la prospérité de l'Etat dans lequel ils vivent. Les hommes efféminés entraîneront toujours la chute des Etats dans lesquels leur nombre dominera. Si cette foiblesse a sa source dans la manière dont on a été élevé dans l'enfance , elle ne pourra jamais être entièrement déracinée. Nous ne pouvons donc que recommander aux pères & mères , qui aiment leurs enfants & la patrie , d'éviter , dans leur éducation , tout ce qui peut tendre à les rendre foibles & efféminés ; d'employer tous les moyens possibles pour fortifier leur *constitution* , pour leur procurer une bonne santé & pour leur inspirer du courage.

C'est l'éducation qui rendit courageux ,
De Sparte , sans appui , les enfants vertueux
C'est elle qui rendit les Romains invincibles
Et fit qu'aux plus grands maux ils furent
sensibles.

ARMSTRONG



CHAPITRE II.

Des Journaliers, Artisans, Ouvriers sédentaires & Gens de Lettres.

Il n'est personne qui ne sache que les hommes sont exposés à des Maladies particulières à la profession qu'ils exercent. Mais comment remédier à ces Maladies ? C'est ce que tout le monde ne sait pas, & cette matière n'est pas sans difficulté.

La plupart des hommes sont dans la même nécessité d'embrasser un état, soit qu'il convienne à leur santé, soit qu'il n'y convienne pas : c'est pourquoi, au lieu de déclamer, comme il est d'usage, contre les occupations qui sont nuisibles à la santé, nous nous bornerons à indiquer qu'elles sont les circonstances qui, dans chaque profession, peuvent donner naissance aux Maladies, & qu'elle est la méthode la plus simple & la plus sûre pour les prévenir.

Les *Chymistes*, les *Fondeurs*, les *Verriers*, &c., sont souvent exposés à un air mal-sain, qu'ils sont obligés de respirer. Cet air, outre qu'il est imprégné d'exhalaisons nuisibles, est encore si sec, & plutôt si brûlé, qu'il devient incapable de dilater convenablement les *poumons*, & par conséquent de favoriser le mouvement des parties les plus importantes de

Maladies auxquelles ils sont exposés les *Chymistes*, les *Fondeurs*, les *Verriers*, &c.

la *respiration*, qui est l'*inspiration* (1); de-là l'*asthme*, la *toux*, la *consomption*,

Ce que
c'est que
la respira-
tion.

(1) La *respiration* est une opération de la Nature, qui s'exécute par deux mouvements contraires; par l'*inspiration* & par l'*expiration*. L'*inspiration* est la réception de l'*air* dans les *poumons*: l'*expiration* est l'expulsion de ce même *air* hors des mêmes *poumons*. Il seroit trop long & peut-être inutile à la plupart de ceux pour lesquels nous écrivons, d'entrer dans le détail des causes de la *respiration*. D'ailleurs les *Physiologistes* ne sont pas encore d'accord sur cet objet. Les uns soutiennent que c'est l'action de l'*air* qui met la *poitrine* en mouvement: les autres, au contraire, affirment que c'est le mouvement & la structure de cette partie qui engage l'*air* à y pénétrer. Les uns & les autres appuient leurs sentiments d'expériences; mais celles des derniers paroissent péremptoires: car en ouvrant la *poitrine* d'un animal vivant, on voit que la *poitrine* agit encore, tandis que les *poumons* n'agissent plus.

Quoi qu'il en soit, il suffit de savoir qu'il se trouve, à la base de la langue, un canal appelé *trachée-artère*, dont l'ouverture est tellement disposée, qu'elle ne peut permettre qu'à l'*air* d'y entrer. Ce canal descend dans la *poitrine*, où il se partage en deux branches principales, qui pénètrent dans chaque *poumon*, dans lesquels elles se divisent & se ramifient au point de former à elles seules la plus grande partie de la substance de ce *viscère*: ces divisions s'appellent *bronches*: elles se terminent par de petites *vésicules* arrangées en grappes. Ces petites *vésicules* sont liées entre elles par un *tissu intervésiculaire*, doué d'une propriété élastique.

Ce que
c'est que
l'*air*, ses
qualités.

Or l'*air*, qui est un fluide subtil, pesant élastique, capable de raréfaction & de condensation, pressant les corps de toutes parts, tend à se précipiter avec impétuosité dans tous les espaces qui ne sont point remplis par des cor

maladies si communes à ceux qui s'occupent de ces travaux.

Pour prévenir ces mauvais effets , Moyens tant qu'il est possible , il faut que les qu'ils doivent employer pour les prévenir.
ateliers ou laboratoires de ces Artistes soient construits de manière que la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses

is pesants , & où il peut trouver accès ; & bronches sont dans ce cas. Les narines ou bouche , & souvent toutes ensemble , luiissent un passage toujours ouvert , par lequel il pénètre dans la *trachée-artère* , & entre dans les *bronches*. C'est là que , se raréfiant par la chaleur de la *poitrine* , l'air distend les *poumons* , les gonfle , & leur donne un volume beaucoup plus considérable qu'ils avoient auparavant. Les *poumons* se trouvent donc forcés d'agir sur les *côtes* , qui agissent à leur tour , & se distendent par le moyen des *muscles inspireurs*. Mais les *muscles expirateurs* entrent bientôt en action . ils cherchent à diminuer la capacité de la *poitrine* , qui , cédant à leurs efforts , presse sur les *poumons*. Le *tissu vasculaire* contracte les *vésicules* , & l'air , qui a perdu de son ressort , parce qu'il s'est chargé des vapeurs qui s'élèvent sans cesse des *veins* qui filtrent dans la *trachée-artère* & dans les *bronches* , n'offrent plus de résistance : il cède & suit par le canal par lequel il étoit entré.

Tel est le mécanisme merveilleux de la *respiration* , qui commence dès que l'enfant voit le jour , & ne finit que par la mort. Mais pour que ce mouvement alternatif d'*inspiration* & d'*expiration* ait lieu convenablement , il faut que l'air jouisse des qualités que nous lui avons assignées ; & parmi toutes ces qualités , la plus essentielle à la *respiration* , est l'*élasticité* , ou cette propriété par laquelle , après une compression quelconque , il tend toujours à se rétablir dans son premier état , ou à occuper son premier volume.

les puissent s'échapper facilement & promptement, & que l'*air* extérieur puisse y circuler en liberté.

Ces ouvriers ne doivent jamais être trop long-tems de suite à l'ouvrage : quand ils l'ont quitté, ils ne doivent se rafraîchir que par degré, & se couvrir de leurs habits, avant que de s'exposer en plein *air*. Ils ne doivent jamais boire, en trop grande quantité, des liqueurs froides, aqueuses ou non fermentées, dans le tems qu'ils ont encore chaud : ils ne doivent point, dans cet état, manger des fruits verts, de la sa-

Cette élasticité de l'*air*, qu'on appelle encore *ressort*, est susceptible d'être altérée ; car l'*air* comme fluide, s'impregne facilement des parties volatiles des corps auxquels il est exposé. Ainsi l'eau ; les vapeurs, qui s'élèvent de la surface de la terre ; les exhalaisons putrides que répandent les substances animales & végétales ; la chaleur ; le feu, sont autant de causes que l'*air* a sans cesse à combattre, & qui tendent, dans plusieurs occasions, à détruire son élasticité. Voilà pourquoi le voisinage de marais ; le séjour des grandes Villes, & surtout des rues étroites de ces grandes Villes les environs des voieries ; les saisons trop chaudes ; les salles d'assemblées, où il y a une grande quantité de monde ; les laboratoires où l'on fait de trop grands feux, & où l'on travaille à des substances volatiles, aux métaux, aux minéraux, aux substances spiritueuses, aux graisses, &c. ; enfin tous les lieux renfermés, dans lesquels l'*air* ne peut point se renouveler, incommode plus ou moins les hommes, & quelquefois les tuent sur le champ.

de , ou d'autres substances froides à
stomac (2).

(2) Une personne très-instruite , qui a vi-
sé beaucoup de Forges & de Verreries , a
journs vu les ouvriers , dans le temps même
ils sont couverts de *sueur* , boire de grands
rres d'eau froide , ou seulement à la tem-
perature de l'attelier où ils la conservent. Ef-
fuyé , dans les commencements , de cette
prudence , il leur représenta qu'un verre
vin , ou de toute autre *liqueur spiritueuse* ,
ur seroit plus salutaire , & ne les exposerait
aucun danger. Mais ils lui répondirent que
au-de-vie ou le *vin* les incommodoit , en ar-
tant la *sueur* ; au lieu que l'eau , qui l'excite ,
la vérité , les rafraichissoit & les désaltéroit
us sûrement , sans jamais les incommoder.
Cet homme sensé chercha la cause de ce
phénomène ; & il trouva que si cette eau froide
les incommodoit pas , c'est parce qu'ils la
ivoient tout en travaillant , & qu'ils conti-
noient de travailler avec la même activité
près l'avoir bue. En effet , nous verrons ,
Chapitre XI , §. III , Article VII de cette
re Partie , que le vrai moyen d'empêcher
e l'eau froide , bue tandis qu'on a chaud ,
e soit nuisible , c'est de continuer à s'exercer
usqu'à ce que la boisson soit entièrement échauf-
ée dans l'estomac.

L'observation de ce Savant confirme une
autre vérité , répétée un grand nombre de fois
ans cet Ouvrage : c'est que le *vin* & les *liqueurs*
chauffantes , arrêtent la *sueur* , bien loin de
exciter , & que l'eau , mais tiède , parce que
chez un malade l'inaction & la foiblesse des
organes , feroient que l'eau resteroit très-long-
ems froide dans son *estomac* , est le plus sur
& le plus puissant des *sudorifiques*.

Nous croyons cependant que si l'eau , que
voient ces ouvriers , étoit aiguisée d'un peu de
 vinaigre , elle leur seroit encore plus salutaire.
Outre qu'elle seroit plus désaltérante , elle ap-

Exhalai- Les *Mineurs* & tous ceux qui tra-
sons per- vaillent sous terre, sont également ex-
nicieuses posés à un *air* mal-sain. L'*air* des mine-
auxquel- profondes est non-seulement privé de so-
les sont *élasticité* & des autres qualités nécessa-
exposés res à la *respiration*, mais encore il est sou-
les Mi- vent impregné d'exhalaisons, tellement
neurs, les dangereuses, qu'elles le rendent le po-
Carriers, &c. son le plus subtil (3). Il n'y a point d'au-
tres moyens de prévenir ces terribles

Moyens de s'en garantir.

paîseroit de plus la fougue de leurs humeurs & les entretiendrait dans cet état de fluidité, inséparable d'une bonne santé.

Quant aux *Chymistes*, nous ne nous ingérerons pas de leur donner des conseils. Personne comme le disent très-bien RAMMAZINI & L. DE FOURCROY, son Traducteur, (*Essai sur les Maladies des Artisans*,) n'est plus dans le cas de se garantir du danger qu'eux; puisqu'ontre un assez grand nombre de *spécifiques* que leur art leur fournit contre ces effets pernicioeux, la Médecine, avec laquelle ils sont forcés de se familiariser, peut encore leur apporter du secours. Il ne doit donc que les engager à prendre toutes les précautions que leur suggerent la prudence & les connoissances qu'ils ont acquises.

Quelles sont ces exhalaisons. (3) Les *Mineurs* sont exposés dans les mines à trois especes d'exhalaisons très-pernicioes, qu'ils appellent *feu brisou* ou *térou*; *ballo* & *mosette* ou *pouffe*.

Le *feu brisou*, *térou* ou *feu sauvage*, sort avec sifflement des souterrains, & paroît dans les mines sous la forme de toiles d'araignées. Si cette vapeur rencontre les lampes des ouvriers, elle s'allume avec une explosion très-violente. Pour prévenir les funestes effets, un homme couvert de linges mouillés, & armé d'une longue perche au bout de laquelle est une lumière, descend dans la mine, se couche à plat-ventre, & éteint la flamme le *feu brisou*, en y présentant sa torche.

ets, que de favoriser une libre circulation d'air dans la mine, (par le moyen, soit des ventilateurs, soit des ouvertures opposées, comme galerie, puits, &c.)

Les ouvriers, après cette opération, peuvent travailler avec sûreté.

Le ballon est la plus singulière & la plus dangereuse de ces exhalaisons : c'est une poche ardue, suspendue en l'air, formée par une vapeur circonscrite. Quand les ouvriers l'apprennent, ils n'ont d'autre ressource que dans la fuite. Mais si malheureusement le ballon creve avant qu'ils aient le temps de se soustraire à son action, il suffoque subitement ceux qui se trouvent dans la mine.

La mofette est une vapeur épaisse qui regne, tout l'été, dans les mines. Elle paroît avoir grand rapport avec ce qu'on appelle air fixe : comme lui, elle éteint les lumières ; c'est aussi le signe que les Mineurs sont avertis de sa présence : lorsque la lumière de leurs lampes diminue, ils se sauvent le plus vite qu'il leur est possible. Le mal le plus léger que la mofette puisse occasionner aux Mineurs, est une toux convulsive qui les conduit à la phthisie. Souvent ils tombent évanouis en se sauvant ; on les retire ; on leur fait avaler de l'eau tiède avec du vin-de-vie, & ils vomissent beaucoup de matière noire. Mais les maux qui suivent cette guérison, peuvent avertir les Mineurs qu'il vaut beaucoup mieux prendre des précautions avant de se mettre à l'ouvrage. Un flambeau allumé, descendu dans la mine avec une corde, pourra les instruire de l'état de l'air. Si la flamme reste vive & brûle comme dans l'atmosphère ordinaire, ils n'ont rien à craindre ; mais si elle diminue & s'éteint, alors ils doivent corriger l'air par les feux, le ventilateur, &c. (*Essai sur les Maladies des Artisans.*)

Vapeurs métalliques auxquelles sont exposés les Mineurs, &c. Les *Mineurs* ne sont pas seulement incommodés par l'air mal-sain : ils sont encore exposés aux particules *métalliques*, au milieu desquelles ils nagent & qui s'attachent à leur *peau*, à leurs habits, &c. Lorsqu'elles sont absorbées & introduites dans le corps, elles causent des *coliques*; (Voyez II. Part. Chap. XIX, §. III, Art. IV,) des *paralysies*; des *vertiges* & d'autres *Maladies nerveuses*, qui deviennent souvent incurables. FALLOPE observe que ceux qui travaillent aux mines de *mercure* vivent rarement plus de trois ou quatre ans (4). Le *plomb* & plusieurs autres *métaux* ne sont pas moins pernicieux à la santé.

Moyens de s'en préserver. Les *Mineurs* ne doivent jamais se rendre aux mines à jeun, ni rester très-long-tems de suite sous terre. Ils doivent prendre que des *aliments* nourrissans, & ne boire que des *liqueurs fermentées*. Il n'est certainement rien à craindre pour eux, que de ne pas être bien nourris.

Ils doivent éviter, à quelque prix que ce soit, la *constipation*. Pour cet effet,

(4) POMET & LÉMERVY disent la même chose, & ajoutent que ces ouvriers meurent tous *étiques*. LUCRECE avoit déjà dit. Ne savez pas en combien peu de temps ils périssent & combien est courte la durée de leur vie?

*Nonne vides, audisve perire in tempore parvo
Quàm soleant; Et quàm vitæ copia desit.*

ils mâcheront un peu de *rhubarbe*, ils avaleront une quantité suffisante d'*huile d'olive*. L'*huile*, non-seulement âche, mais encore elle enduit les *intins*, & les défend des mauvais effets des particules *métalliques*.

Tous ceux qui travaillent aux mines aux *métaux*, doivent se laver souvent, changer d'habits autant de fois qu'ils finissent l'ouvrage. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé de ces ouvriers, que la *propreté*, qu'ils doivent pratiquer avec une attention sérieuse & presque religieuse.

Les *Plombiers*, les *Peintres*, les *Doreurs*, ceux qui travaillent le *blanc de plomb*, & presque tous ceux qui travaillent aux *métaux*, sont exposés aux mêmes Maladies que les *Mineurs*, & doivent par conséquent observer la même conduite pour les prévenir (5).

Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, &c., sont exposés aux mêmes Maladies.

(5) Les *Plombiers*, & tous les ouvriers qui travaillent le *plomb*, ou qui emploient les préparations dans leurs ouvrages, tels que les *Peintres*, ou plutôt les *Barbouilleurs*, les *Potiers de terre*, ceux qui colorent les talons pour les fondeurs des femmes, &c., sont sujets à la *paralyse*, aux tremblements, & particulièrement à la *colique* nommée *colique de plomb*, de *Poitou*, des *Peintres*, des *Potiers*, ou *nerveuse*, *végétale*, &c. Voyez II Partie, Chap. XIX, §. III, Art. V, & *Paralyse*, Chap. XXXII, §. II.)

Maladies particulières aux Barbouilleurs, aux Potiers de terre, &c.

Mais les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, car il ne s'agit ici que de cette espèce de *Doreurs*, sont exposés à tous les dangers des ouvriers qui travaillent dans les mines de *mercure*; parce qu'en faisant évaporer sur le feu ce *minéral*, qu'ils ont

Aux Doreurs en or moulu.

Maladies
des Chan-
deliers,
Cor-
royeurs,
Rôtif-
seurs-
Trai-
teurs, &c

Moyens
de les pré-
venir.

Les *Chandeliers*, ceux qui préparent les *huiles*, tous ceux qui travaillent les

employé amalgamé avec l'*or*, ils avalent une partie des vapeurs pernicieuses du *mercure*, qui les rendent, même en très-peu de temps, sujet aux *vertiges*, à l'*asthme*, à la *paralyse*, & qui leur donnent un aspect morne & la pâleur de la mort.

Les moyens d'échapper à tous ces dangers sont, 1°. comme M. BUCHAN l'a conseillé plus haut, d'avoir des ateliers grands & élevés dans lesquels l'*air* puisse circuler par deux ouvertures opposées, & sur-tout de n'y rester qu'un pendant le travail, qui ne doit point durer longtemps de suite.

2°. D'y faire construire la forge vis-à-vis une fenêtre ou la porte, & d'y adapter un tuyau vaste & qui puisse bien tirer, ou un tuyau en fer-blanc, de tôle, &c., dont l'extrémité inférieure sera évasée en forme de pavillon, assez grand pour contenir leur poêle, & dont l'autre bout recourbé s'ouvrira dans le tuyau d'une cheminée voisine, ou par un carreau de fenêtre.

3°. Ils auront sur-tout attention de détourner le visage en travaillant; ils pourront grattoyer dans leur forge, ou sous leur pavillon, ou ils auront soin d'attendre, pour faire cette opération, que le plus gros des fumées soit dissipé.

4°. L'usage fréquent du *lait*, du *beurre* & d'*aliments* doux, leur sera très-avantageux; ils s'abstiendront sur-tout de *vin*, qui leur est très-pernicious.

5°. De temps en temps ils pourront se purger ou prendre un *vomitif*, pour chasser le peu de *mercure*, inhérents à leurs *intestins*, & prévenir les suites funestes qu'ils pourroient entraîner.

Ces moyens faciles & peu dispendieux, mis en pratique par les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, contribueront, sinon à détruire, au moins à diminuer la somme de leurs maux (*Idem.*)

stances animales, sont sujets à être incommodés des exhalaisons fortes & malsaines, qui s'évaporent de ces substances putrides. (Dans cette classe d'ouvriers doivent être compris les Cordeurs, ceux qui font les cordes d'instruments de musique, les Rôtisseurs, les Cuistiniens, les Bouchers, les Tripiers, les Charcutiers, les Poissonniers, les Marchands de fromage, &c., enfin tous ceux dont le métier les expose à être mal-propres, & qui, pour plupart, respirent des vapeurs fétides males.)

Ils doivent observer la même propreté que les Mineurs. Lorsqu'ils éprouvent des nausées, des embarras dans l'estomac, des indigestions, ils doivent prendre un vomitif, ou une légère purgation. Les substances animales qu'ils emploient dans leur profession, doivent être travaillées toutes fraîches, autant qu'il est possible. Quand elles sont gardées longtemps, elles deviennent nuisibles, & ceux qui les travaillent, & à ceux qui vivent dans le voisinage des lieux où elles sont conservées (6).

Moyens
qu'ils doi-
vent met-
tre en
usage
pour les
prévenir.

(6) Le premier conseil qu'on doit donner à tous ces ouvriers, est qu'ils exercent leurs travaux hors des Villes, afin que l'air puisse circuler dans leurs ateliers avec la plus grande liberté; ils doivent sur-tout avoir la plus grande attention à la propreté. (Voyez le Chap. VIII de cette I. Part.) particulièrement en été, que la chaleur de l'atmosphère accélère la putréfaction

Je passerois les bornes que je me suis prescrites, si j'entrois dans le détail des Maladies particulieres à chaque genre de travail : c'est pourquoi j'embrasserai tous les hommes sous trois classes générales.

La premiere comprendra tous ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

La seconde, ceux dont les occupations exigent qu'ils soient sédentaires.

Et la troisieme, les Gens de Lettres.

§. I.

De ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

Quoique les ouvriers qui s'occupent de travaux pénibles, soient, en gé-

des substances animales. En conséquence ils respireront fréquemment leurs ateliers ; se nourriront de légumes ; boiront de la limonade ; respireront très-souvent les vapeurs du vinaigre ; resteront dans leurs ateliers le moins de temps qu'ils pourront de suite, & iront, après leurs travaux, respirer l'air sain & frais de la Campagne. Tels sont les moyens par lesquels, échapperont aux Maladies du genre putride, auxquelles ils sont sujets, sur-tout dans les saisons chaudes.

Les Bouchers, les Rôtisseurs, les Traiteurs, Cuisiniers, &c., se garantiront en outre, par les Moyens, des maux de tête, des étouffements, des hémorrhagies, même de l'apoplexie ; Maladie qui toutes dépendent de la pléthore, à laquelle les exposent les exhalaisons des molécules nutritives, qui s'échappent sans cesse des viandes qu'ils ont continuellement dans leurs boutiques, & qui, pénétrant par les pores absorbants de leur peau, par les poumons & l'estomac, portent dans leur sang une abondance de suc nourricier, qui leur procure à presque tous un embonpoint excessif.

ceux qui s'occupent de travaux pén. 111

de tous les hommes ceux qui se
sent le mieux , cependant la nature
leurs occupations & les lieux où ils
travaillent , les exposent à des Maladies
particulières.

Les *Laboureurs* , par exemple , expo- Maladies
aux vicissitudes de l'*air* , qui , dans auxquel-
pays , sont souvent très-subites & les sont
considérables , sont sujets à la sup- exposés
pression de la *transpiration* , au *rhume* , les La-
toux , à l'*esquinancie* , à la *pleurésie* , boueurs
périt pneumonie , aux *coups-de-soleil* , aux
matismes , aux *fièvres* & autres Mala-
s *inflammatoires*. Ils sont encore sou-
vent contraints de forcer leur travail ,
de porter des fardeaux au dessus de
leurs forces : de-là la pression des *vais-*
saux , l'*asthme* , les *descentes* , &c.

Ceux qui travaillent en plein *air* , sont Les gens
souvent atteints de *fièvres intermittentes* , qui tra-
causées par l'alternative fréquente vaillent
du chaud & du froid ; par la mauvaise en plein
nourriture ; par l'eau corrompue , &c. air ;
rester assis ou couché sur la terre hu-
ide ; rester exposé au serain , à l'*air*
la nuit , &c. , peuvent causer les mê-
mes Maladies , & ces hommes y sont sou-
vent forcés.

Les hommes qui portent des fardeaux Les Cro-
lourds , tels que les *Crocheteurs* , les cheteurs ,
journaliers & ceux qui font des ou- les Jour-
rages pénibles , sont obligés d'employer naliens ,
beaucoup de force pour *respirer*. Leurs &c. i
poumons sont dilatés avec plus de vio-
lence que la *respiration* ordinaire ne l'exi-

ge. Aussi les *vaissaux* délicats des *pomons* sont forcés & souvent rompus de-là le *crachement de sang*, la *fièvre*, & HIPPOCRATE rapporte, à cette occasion, qu'un homme fit gageure de porter un âne : cet homme, ajoute-t-il fut immédiatement après attaqué de *fièvre*, d'un *vomissement de sang* & d'une *descente*.

Il y a souvent des gens qui portent des fardeaux trop pesants, par paresse pour faire en une fois, ce qu'ils devroient faire en deux ou en trois. Souvent aussi c'est par bravade, ou pour imiter d'autres imprudents. De-là il arrive que les hommes les plus forts, sont le plus ordinairement ceux qui sont victimes de fardeaux trop pesants, des travaux forcés ou de ces exploits de bravade.

Il est rare de rencontrer quelqu'un de ceux qui font parade de leurs forces sans qu'ils aient des *descentes*, qu'ils *crachent le sang*, ou qu'ils aient d'autres *Maladies*, fruit ordinaire de leur imprudence. Si l'on remarque que tous les jours nous avons occasion de voir ces effets funestes chez ceux qui portent des fardeaux trop lourds, qui font des courses excessives, &c., on aura, sans doute, des raisons suffisantes pour éviter ces excès.

Les Forgerons,
les Charpentiers,
&c.

Il est vrai qu'il y a des travaux qui exigent des dépenses considérables de forces, tels que l'art du *Forgeron*, celui du *Charpentier*, &c. Il ne faut, d'

professions, que des hommes très-
s; mais ils ne doivent jamais épuiser
s forces, & par conséquent travail-
trop long-temps de suite. Quand les
les sont violemment agités, il est
essaire de leur donner souvent du re-
, afin qu'ils aient le temps de recou-
leur *ton* : sans cela la *constitution*
it bientôt épuisée, & une vieillesse
naturée avanceroit le terme de la

l'érépipelle, ou *feu Saint-Antoine*, est Autres
ore une Maladie ordinaire aux per- Maladies
nes qui s'occupent de travaux pé- de ces ou-
les. Cette Maladie est occasionnée par vriers :
l'oppression subite de la *transpiration*. l'érépipel-
boissons d'eau froide, quand on a le; ses
aud; les pieds froids & humides; les causes;
its mouillés: s'asseoir ou se coucher
la terre humide, &c., peuvent aussi
aire naître. Il est impossible que ceux
travaillent en plein *air*, se garan-
ent toujours de ces inconvénients;
is l'expérience nous apprend qu'avec
e attention convenable, on peut, au
ins, en prévenir les mauvais effets.
La *passion iliaque*, la *colique*, les *vents* La passion
les autres Maladies du *bas-ventre*, sont iliaque,
dinaires à ces mêmes ouvriers. Elles la colique,
onnoissent les mêmes causes que celles les vents
oncées ci-dessus. Les *aliments indigestes* & les au-
& *venteux* peuvent encore les occa- tres Mala-
nner. Ces ouvriers mangent du pain dies du
n *fermenté*, fait avec des pois, des bas-ven-
res, du *seigle* & d'autres substances tre; leurs
causes.

venteuses. Ils mangent en outre grande quantité de fruits verds, ou cuits au four, ou fricassés, ou cruds, & avec plusieurs especes de racines & d'herbes; après quoi ils boivent du *lait aigre* de la petite *biere* passée, &c. Un tel mélange ne peut manquer de remplir les *intestins* de *vents*, & de porter la maladie dans ces *visceres*.

Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres Maladies des extrémités; leurs causes.

Imprudence des ouvriers, des Laitieres, &c., lorsqu'ils ont froid.

Les *inflammations* externes, les *maux d'aventure* & autres Maladies des *extrémités*, sont très-ordinaires à ceux qui travaillent en plein *air*. Ces Maladies sont souvent attribuées à quelque *venin* ou à quelque espece de *poison*; mais, en général, elles ont leur cause dans le *sage subit du chaud ou froid*, ou dans le contraire.

Quand les ouvriers, les *Laitieres*, reviennent des champs, ou froids & mouillés, ils courent au feu; ils plongent souvent leurs mains dans l'eau chaude; par ces moyens, ils raréfient tout-à-coup le *sang* & les autres humeurs qui circulent dans ces parties; & les *vaisseaux* ne pouvant céder aussi promptement, il survient des *engorgements*, des *inflammations*, & la *gangrene*, &c.

Comment ils doivent s'y prendre pour se réchauffer.

Lorsque ces personnes rentrent chez elles transies, elles doivent se tenir pendant quelque tems à une certaine distance du feu; laver leurs mains dans l'eau froide, & les bien frotter avec une serviette sèche. Il arrive quelquefois qu'elles sont tellement engourdies p

, qu'elles n'ont plus aucun mouve-
 . Le seul remède dans ce cas, c'est
 s frotter avec de la neige ; ou ,
 u'on ne peut en avoir , avec de
 froide. Si on les approchoit du feu ,
 qu'on les plongeât dans de l'eau
 de , la gangrene s'ensuivroit géné-
 nent.

ans l'été , les journaliers ont pour Comment
 tude de se coucher & de dormir au ils s'expos-
 . Cette conduite est si dangereuse , sent aux
 souvent ils se sont éveillés attaqués fièvres
 e *fièvre inflammatoire*. Les *fièvres in- inflammato-*
natoires, si funestes à la fin de l'été toires.
 au commencement de l'automne ,
 t souvent pas d'autres causes. Quand
 ouvriers quittent leur travail , ce qu'ils
 ent toujours faire pendant la cha-
 du jour , il faut qu'ils s'en revien-
 t à leur maison , ou qu'au moins ils
 mettent sous quelque abri, afin de pou-
 reposer en sûreté. (Voyez II^e. Par-
 Chap. XLV , qui traite des *Coups*
Soleil.)

ouvent ces ouvriers sont dans la cam- Ils doi-
 ne à travailler depuis le matin jus- vent man-
 au soir , sans rien manger : cette con- ger en
 te ne peut manquer de les rendre propor-
 lades. Quelque grossiere que soit leur tion de ce
 nourriture , ils doivent pourtant la pren- qu'ils tra-
 à des heures réglées. Plus ils travail- vaillent ,
 t fort , plus ils doivent manger sou- s'ils veu-
 nt. Si les humeurs ne sont pas fré- lent se
 emment réparées par de nouvelles bien por-
 tures , elles acquierent bientôt de ter.

la *putridité*, & produisent des *fièvres plus mauvais caractère* (7).

Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ? (7) Cette vérité, dont les personnes un peu instruites sentent toute l'évidence, est en quelque sorte couverte de ténèbres les plus épaisses pour le grand-néral des hommes, pour qui l'économie animale est un vrai mystère. Le peu de communication qu'il y a entre les Savants avec le peuple, & la petite quantité d'ouvrages faits à la portée de ce dernier, sont la source ordinaire de son ignorance. Il est peu d'hommes qui ne veuillent être instruits, n'y en a pas pour qui la vérité ne soit intelligible. La vérité, dit M. DE FONTENELLE, n'a pas besoin de paroître avec toutes ses pompes pour persuader : elle entre si naturellement dans l'esprit, que, quand on l'entend pour la première fois, il semble qu'on ne fasse que s'en souvenir. Ceci doit s'entendre, sur-tout des vérités de morale & de physique, telles sont celles que nous enseignent l'Anatomie & la Physiologie.

Il n'y a que la sagesse des hommes de la digestion, qui puisse la faire sentir. Tout le monde mange pour vivre ; mais le monde ne fait pas pourquoi on ne peut pas vivre sans manger. On ne fait pas pour quel tel ou tel aliment est plus propre à nourrir, tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou telle quantité de nourriture ; pourquoi il faut manger un tel nombre de fois par jour ; & , d'ailleurs cette ignorance, ceux qui ont du dégoût pour les aliments les plus communs, ou qui font ce qu'on appelle difficiles, ou qui ont des occupations qui les attachent fortement, ou enfin qui sont riches, avares, &c. , se nourrissent à leur fantaisie. Les premiers ne mangent que des drogues incapables de réparer les pertes qu'ils font : les seconds ne font qu'un repas sans s'embarrasser de leur estomac, trop surchargé, à la force de digérer une masse d'aliments qu'ils devraient prendre plusieurs fois ; sans s'embarrasser s'il est nécessaire que les humeurs soient renouvelées : les derniers s'empâtent de nourriture indigeste, qu'ils ont à bas prix. Tous dépérissent insensiblement, parce que, soit qu'on mange

Les ouvriers des campagnes sont d'une Négli-
gence extrême, relativement au ce des ou-
& au manger : souvent par pur vriers, re-
d'attention, ils prennent des ali- relative-
ment à
leur nour-
riture.

soit que ce que l'on mange soit trop peu
suffisant, soit enfin que les *aliments* que l'on
soient *indigestes*, les humeurs ne peuvent
être renouvelées; & les forces, bien loin
d'être réparées, foiblissent de plus en plus, jusqu'à
la mort, souvent précédée de Maladies
& cruelles, viennent terminer le sort de
malheureux, qu'ils ne doivent qu'à l'igno-
rante dans laquelle ils sont de l'importance de la
nourriture, pour la conservation de la santé.

Un coup d'œil jetté sur les *organes* de la di-
gestion, & sur la manière dont les *aliments* se
font en une substance capable de former le
sang, qui est la source de toutes nos humeurs,
montre par tout le corps de quoi réparer nos
forces, suffira pour dissiper les nuages qui ca-
verraient cette vérité importante à l'humanité.

Il faut donc qu'au fond de la bouche, dans
laquelle les *aliments* sont d'abord divisés, broyés
par le moyen des *dents*, & humectés par la *salive*;
vers la *trachée-artère*, (Voyez note 1 de ce
livre,) est un autre canal appelé *œsophage*,
qui conduit directement à l'*estomac*.

Les *aliments* pris par la bouche & arrivés
à l'*estomac*, par le moyen de l'*œsophage*, peu-
vent séjourner plus ou moins, parce que la fi-
gure de l'*estomac* est un peu oblique & presque
horizontale, de manière que de ses deux orifices,
l'un est à droite & l'autre à gauche; l'un plus
haut, l'autre plus bas. Ces deux ouvertures sont
d'ailleurs munies de *fibres* circulaires, qui se di-
latent & se contractent; mais celles qui entou-
rent l'ouverture, qui est contiguë aux *intestins*,
se contractent beaucoup moins que les premières;
c'est que, dans l'état de santé, les *aliments*
ne peuvent sortir de l'*estomac*, que lorsqu'ils sont
devenus en matière liquide: c'est l'état qu'ils
atteignent par leur séjour dans l'*estomac*.

Ce que
c'est que
la diges-
tion.

ments mal-sains , tandis que , sans penser davantage , ils pourroient en a de bons. Dans presque toute l'An

Que cette métamorphose des *aliments* due à la *fermentation* ; qu'elle soit due liqueurs de l'estomac & à un mouvement lui est particulier , & qui agite la *masse* *mentaire* , qui la triture , qui la broie ; qu'elle soit due à tous ces moyens à la fois ; ce y a de certain , c'est qu'au bout de trois res , plus ou moins , cette masse se tr convertie en une substance grislâtre & fin que l'on appelle *chymus*.

A mesure que cette substance se prép les *fibres* de l'orifice inférieur se dilatent la laissent couler dans les *intestins* , où éprouve une nouvelle atténuation , par le m de la *bile* , du *suc pancréatique* , & des a liqueurs que ces parties filtrent sans cesse. devient alors presque blanche , & les Méd l'appellent *chyle*.

Mais dans toute l'étendue des *intestins* , trouve de petites ouvertures imperceptil qui sont les commencements de petits *vaisse* qu'on appelle *vaisseaux chylifères* , ou *vais* *lactés*. Ces petites ouvertures sont autar petites bouches qui succent la matière *ch* la plus atténuée , & qui la transmettent à l *vaisseaux*. Ces *vaisseaux* , sans cesse en agita par le mouvement des parties du *bas-ve* achevent de donner la dernière perfection *chyle* , qui , par mille routes différentes rend à un *réservoir* , appelé *réservoir de Plé* de-là à un *canal* qu'on appelle *thorach* parce qu'il se trouve dans la *poitrine* ; d'o est transporté dans la masse du *sang* , par moyen de la *veine* de dessous le bras gau dite *sous-clavière gauche*.

Les parties grossières du *chyle* , qui n'on être pompées par les *vaisseaux lactés* , re dans les *intestins* , où elles s'amassent & rétent , jusqu'à ce qu'étant poussées vers l'a

, les payfans font fi négligents à l'égard, qu'ils ne daignent pas feulement préparer leur nourriture. Ces

mouvement particulier des *intestins*, elles prennent une pesanteur ou une *acrimonie* qui tendent le gros boyau ou *rectum*, & forcent ces vaisseaux de se dilater pour leur donner passage hors.

le est, en peu de mots, l'histoire de la vie & des *organes* qui concourent à cette organisation de la Nature.

conque la lira avec attention, sentira que Nécessité l'ac ayant une capacité bornée, & ne con- de ne pas , en général, pas plus de cinq pintes, faire d'exprime des *aliments*, dans une quantité ces dans excède ou même égale cette mesure, l'es- le mangorgé & tendu de toutes parts, fera ger, de des mouvements dont nous avons parlé: montrée *aliments* entassés presseront trop sur l'orifice par la causeur; le forceront de se dilater; passeront pacité de être broyés & triturés convenablement; l'estomac. ont réduits qu'en matieres grossieres, les bouches des *vaisseaux lactés* ne pourrien pomper, & se convertiront tous en *excréments*.

ne se formera donc point de *chyle*; le sang ra donc point renouvelé: le sang qui, e moyen de la *circulation*, porte dans les parties du corps les humeurs & les forces nourricieres qu'il a reçues du *chyle*, dépose dans chacune de ces parties, proportionnement au besoin qu'elles en ont, ouvera, après quelques révolutions, privé partie *lymphatique*, *onctueuse*, *balsamique*: paillira; il ne consistera plus qu'en sa rouge, qui, étant la partie solide du sang s'échauffe facilement par les frottements: de-là les *fièvres* & les *Maladies inflammatoires*. D'un autre côté, les humeurs que le sang dépose n'étant point poussées par des forces vitales, s'arrêteront dans leurs *couloirs* ou *vaisseaux*. Par le séjour qu'elle y feront,

hommes ne font qu'un seul repas jour , plutôt par indifférence , que p qu'ils ne gagnent pas assez avec travail , qui pourroit leur procurer plus grande abondance.

Si la nourriture des ouvriers est trop peu substantielle, elle leur occasionne des Maladies. La nourriture trop peu substantielle, occasionne, parmi les ouvriers, des *fièvres très-mauvais caractere*. Si le corps pas suffisamment nourri, les humeurs se corrompent, les *solides* s'affoiblissent & il en résulte les effets les plus funestes. Une nourriture qui n'est pas assez forte cause ordinairement une Partie des *ladies de la peau*, si fréquentes parmi les ouvriers: On remarque que si l'on ne nourrit pas convenablement le bœuf, il devient sujet aux *Maladies de la peau* qui ne manquent jamais de disparaître quand on leur donne de bons *aliments*.

elles acquerront de l'*acrimonie* & de la *putridité*: de-là les *engorgements*, les *fièvres putrides* *lignes*, &c. Enfin les pertes que nous voyons sans cesse, soit par le mouvement des *muscles*, soit par le jeu des *organes*, ne plus réparées: de-là la foiblesse, la maigreur, l'*étéfie*, &c.

De même si les *aliments* sont trop aqueux & qu'ils ne contiennent pas assez de parties substantielles, le *chyle* qui en naîtra, n'a point de consistance; le *sang* sera dissous & les langueurs, les *pâles couleurs*, la *cachexie*, &c. Si, au contraire, les *aliments* sont trop épais & pesants, ils formeront un *chyle* qui aura les mêmes qualités, & qui, passant dans le *sang*, occasionnera des *obstructions*, l'*hydropisie*, &c.

l'état sain des humeurs dépend donc de la quantité suffisante d'une bonne nourriture. (Voyez la note précédente.)

La pauvreté , non-seulement occa- La pau-
me , mais encore aggrave les Mala- vreté oc-
s des ouvriers. La plupart de ceux casionne
sont pauvres , ou ne prévoient rien, des Mala-
ne sont pas dans le pouvoir de pré- dies, & les
voir les accidents qui les menacent. aggrave.

semblent se plaire à ne vivre qu'au
r le jour ; & quand une Maladie les
d incapables de travailler , leur fa-
le se trouve dans le cas de mourir
faim. C'est alors qu'il faut que la
rité vienne nécessairement à leur se-
urs. Soulager les pauvres ouvriers dans
rs besoins , est , sans contredit , l'acte
plus sublime de la Religion & de
amanité. Il n'y a que ceux qui sont
oins de ces scènes de calamités , qui
ssent avoir quelque idée du nombre
malheureux qui périssent par les
ladies , faute d'être assistés , & même
te des choses nécessaires à la vie (8).

8) Que les personnes charitables portent Il faut
ore plus loin leur attention ; qu'ils veillent que les
que les ouvriers des campagnes, les La- personnes
reurs, les Terrassiers, les Vignerons, les charita-
bilonneurs, &c., ne donnent point leur con- bles s'op-
ce à ces gens sans connoissance & sans état, posent à
, munis de certificats, ou mendrés, ou falsi- ce que les
courent les Bourgs. & les Villages, tuant tous pauvres
x qui ont le malheur de s'adresser à eux. Il se- confient
infiniment plus avantageux pour ces hommes leur santé
es, mais à plaindre, d'être abandonnés aux aux Char-
les ressources de la Nature, que de pren- latans.

Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers.

Les ouvriers sont souvent victime d'une émulation imprudente, qui les engage, pour vouloir l'emporter les uns sur les autres, jusqu'à s'échauffer à un tel degré, qu'il en résulte la *fièvre* ou même la mort. Quiconque expose ainsi sa vie de propos délibéré, mérite qu'on le traite comme un suicide (9).

ARTICLE PREMIER.

Des Gens de guerre.

Maladies auxquelles sont exposés les soldats.

L'état de soldats, en temps de guerre peut être rangé parmi les travaux pénibles. Les gens de guerre souffrent beau-

dre les *remèdes* absurdes & incendiaires de Charlatans, qui ne servent qu'à prolonger les Maladies, lorsqu'ils ne réussissent point à rendre mortelles.

De la barbarie des pères & mères, qui exigent de leurs enfants plus que leurs forces ne leur permettent.

(9) Il faudroit commencer par sévir contre les pères & mères, qui, pour la plupart, la barbarie d'exiger de leurs enfants, plus que leurs forces ne leur permettent. Les ouvriers qui ont plusieurs enfants, ou qui sont du voisinage de plusieurs enfants qui s'assemblent chez eux, en troupe, pour jouer, la manie de leur donner ce qu'ils appellent l'ouvrage, que ces enfants sont obligés de remplir avant que de pouvoir se livrer au jeu. Si ce travail étoit relatif à l'âge, à la force des enfants, on se dispenseroit de les blâmer; mais il en est presque toujours autrement. Les parents, qui sont dans cet usage, ne le font plus souvent, que pour ne rien perdre de l'industrie dont peuvent leur être leurs enfants; de manière qu'ils leur ordonnent de faire en plusieurs heures ce à quoi ils auroient employé toute une matinée, ou tout un après-midi.

ip de l'intempérie des saisons , des
gues marches , des mauvaises nour-
ures , de la faim , &c. : de-là des *fie-*
s , des *cours de ventre* , des *rhuma-*
nes & d'autres Maladies dangereuses ,
i font toujours plus de ravage que le
 , sur-tout quand les campagnes sont
p prolongées. Quelques semaines froi-
 & pluvieuses , tuent souvent plus
hommes qu'une bataille.

Ceux qui sont à la tête des armées ,
ivent avoir soin que leurs soldats soient
n couverts & bien nourris (10). Ils
ivent aussi faire terminer leurs cam-
gnes dans la saison convenable , &
Il s doi-
vent être
bien cou-
verts ,
bien
nourris &
logés sè-
chement.

ants qui veulent jouer , & qui ont grande
on , s'efforcent souvent au point de s'épu-
 . S'ils ne vont pas jusques-là , ils acquie-
t , par habitude , une promptitude qui n'est
nt dans leur caractère , & qui leur devient
ale tôt ou tard.

10) Il est important de faire distribuer aux
lats beaucoup de *végétaux* ; tels que les plan- Aliment.
potageres de toute espee , comme les nécessai-
ux , les *navets* , la *poirée* , l'*oseille* , le *persil* , res aux
chicorée , & les légumes de la classe des fa- soldats.
eux ; tels sont les *pois* , les *lentilles* , le *riz* ,
pommes de terre , &c.

Dans les *épidémies* qui surviennent si fréquem-
nt dans les armées , *épidémies* qui sont tou-
rs de caractère *putride* , il faut distribuer au
dat du *vin* , de la *biere* , du *vinaigre* , du
re ou de la *caïonnade* , qu'il mélera à ses ali-
nts & à ses boissons. Ce sont de puissants
putrides , qui préserveront de la *contagion*
eux qui ne sont pas encore malades , & qui
eront l'effet du *quinquina* sur ceux qui en
nt déjà attaqués. C'est au *vin* que CÉSAR
it le salut de son armée , attaquée de la *peste*

avoir attention que les logements c
ils passent leur quartier d'hiver, soie
secs & bien aérés.

Il faut que ceux qui sont malades soient placés à une certaine distance de ceux qui se portent bien ; cette attention contribuera beaucoup à conserver la vie des soldats (a).

en Macédoine. M. COLLOMBIER , dans *Principes sur la santé des gens de guerre* , pag. 7 rapporte qu'on s'est servi , avec succès , *vinaigre* dans nos armées , à l'exemple Romains : il assure , avec raison , que c'est inoyen le plus certain , le plus sûr & le p prompt , pour préserver les soldats de Malac contagieuses.

Dans les *dysenteries putrides* , si fréquen parmi les soldats , les bons *fruits* , bien mu sont de grands remèdes. M. TISSOT rappor qu'un Régiment Suisse , en garnison dans Provinces méridionales de France , fut sa d'une *dysenterie* , par une grande quantité fruits qu'on distribua aux soldats : on tra portoit même les soldats dans les vignes : n'en mourut pas un seul , & il n'y en plus d'attaqué.

Occupations (a) Il faut convenir que l'indolence & l tempérance sont autant nuisibles aux solda qu'on de en temps de paix , que le sont les fatigues vroit don- temps de guerre. Dès que les hommes l ner aux oisifs , ils deviennent vicieux. Il seroit d soldats en de la plus grande importance qu'on se fit temps de plan , d'après lequel le Militaire , en te de paix , devint plus utile & jouit d'une m leur santé. Nous pensons que l'on pour réussir , si on l'occupoit quelques heures jour , en augmentant sa paie. L'oisiveté , mere de tout vice , disparoîtroit : la paie dique qu'on leur donneroit ; les travaux pub

ARTICLE II.

Des Gens de mer.

Les gens de mer doivent également être placés au rang de ceux qui s'occupent de travaux pénibles. Ils ont beaucoup à souffrir des changements de climats, de la violence des temps, des mauvaises nourritures, des travaux fatigants, &c. Ces hommes sont d'une si grande importance pour le commerce & pour la sûreté de ce Royaume, qu'on ne doit trop s'occuper des moyens de conserver leur santé.

Les plus grandes causes des Maladies des Marins, sont les excès. Quand ils sortent après un long voyage, sans s'habituer au climat, ou à leur propre consti-

Causes
des Mala-
dies des
Marins.

quels on les occuperoit, comme à construire des ports, des canaux, de grands chemins, feroient aucun tort aux Manufactures. Par ces moyens, on rendroit les soldats capables de servir & d'avoir des enfants. Un plan de cette espèce peut être facilement exécuté, puisqu'il ne tend point à détruire le courage, parce qu'il ne s'agiroit d'occuper ces hommes que cinq ou six heures par jour, & toujours en plein air. Les soldats ne doivent point travailler trop longtemps de suite, ni être employés à des occupations sédentaires. Ces fortes d'occupations affoiblissent les hommes foibles, efféminés, incapables des fatigues de la guerre; au lieu qu'un travail de peu d'heures, fait en plein air, expose les hommes aux intempéries des saisons; fortifie leurs membres; augmente leur force & leur courage.

tution, ils se livrent, sans réserve, à toutes sortes de débauches ; ils continuent souvent, jusqu'à ce qu'une *fièvre* vienne les saisir & terminer leur vie. C'est ainsi que l'intempérance, & non le climat, est souvent la cause qui fait périr nos braves Matelots sur des côtes étrangères. Ce n'est pas qu'il faille retrancher de la nourriture des Marins ; mais ils trouveront dans la tempérance, le meilleur *remède* contre les *fièvres*, & contre la plupart des autres Maladies qui les détruisent.

Moyens
de les pré-
venir.

Les occupations des Matelots ne leur permettent pas toujours d'éviter d'être mouillés : quand cela arrive, ils doivent changer d'habits, & prendre les moyens convenables pour rétablir la *transpiration*. Ils ne doivent point, dans ces cas, avoir recours aux *liqueurs spiritueuses*, ni à d'autres *liqueurs fortes* : ils doivent au contraire, prendre des boissons douces & *délayantes*, chaude à un certain degré : ils doivent se coucher immédiatement après, & ils trouveront dans un sommeil profond & dans une douce *transpiration*, le recouvrement de leur santé.

Quels
doivent
être les
aliments
des Ma-
rins.

Mais ce qui nuit le plus à la santé des Matelots, c'est la mauvaise qualité des *aliments*. L'usage continu de provisions salées, vicie les humeurs, occasionne le *scorbut* & d'autres Maladies opiniâtres. Il est difficile de prévenir ces Maladies dans des voyages de long

curs : cependant nous ne pouvons pas imaginer qu'on ne puisse entreprendre & effectuer ces voyages importants , sans être nécessairement exposés à ces accidents (11).

11) Il seroit difficile de donner une preuve si éclatante de la possibilité de prévenir ces maladies , dans les voyages de long cours , que le que nous fournit le célèbre Capitaine COOK. Dans un voyage de trois ans & dix-huit jours , pendant lequel il a parcouru les climats les plus opposés , depuis le 52. degré Nord , jusqu'au 42. degré Sud , il n'a perdu qu'un seul homme , mort d'une *phthisie pulmonaire* , sur cent dix-huit qui composoient son Equipage. Les moyens mis en usage , dans l'intention de préserver les passagers du *scorbut* & des autres Maladies *putrides* , étoient aussi simples , que faciles à mettre en pratique.

„ Nous avions , dit-il , à bord une grande quantité de *malt* ou *drege* , dont on faisoit une boisson douce : on en donnoit une pinte ou trois chopines par jour à ceux qui avoient de la disposition au *scorbut*. Quand le Chirurgien jugeoit à propos qu'on en donnât une plus grande quantité , on en faisoit prendre jusqu'à trois pintes dans les vingt-quatre heures : c'est un des meilleurs *antiscorbutiques* de mer , qu'on ait trouvé jusqu'ici.

„ Nous avions aussi une grande provision de *choux-croute* , qui est non-seulement une nourriture *végétale* très-salutaire , mais encore un très-bon *antiscorbutique*. J'en faisois donner une livre à chaque Matelot , deux fois par semaine , quand nous étions en mer , & plus souvent , quand on le jugeoit nécessaire.

„ Les tablettes de Bouillon forment encore un article essentiel , dont nous avions aussi une forte provision. On en donnoit ordinairement une once à chaque homme trois fois par semaine , & une plus grande quantité ,

Par exemple , différentes especes de racines , de légumes , de fruits , peu

„ quand il le falloit , pour mêler à leurs poi
 „ Quand nous pouvions nous procurer des v
 „ *gétaux* frais , on les faisoit cuire avec des t
 „ blettes de Bouillon , de la farine de *fromen*
 „ ou du *gruan d'avoine* : c'étoit leur déjeuner
 „ le matin. Leur dîner étoit composé de pe
 „ secs , de *végétaux* frais , cuits avec une do
 „ de tablettes de Bouillon.

„ Nous étions pourvus de *sirops de limon*
 „ d'*orange* , qu'on a mis en usage dans différe
 „ tes occasions.

„ Parmi les autres articles de vivres , noi
 „ avions en provision du *sucre* en place d'*huile*
 „ & de la farine de *froment* , en place d'un
 „ grande quantité de *gruan d'avoine*. Je pen
 „ que le *sucre* est préférable , par rapport à f
 „ qualités *antiscorbutiques* , à l'*huile* , qui pe
 „ produire des effets contraires , du moins cel
 „ qu'on donne ordinairement en mer à l'*E*
 „ quipage.

„ Mais toutes ces provisions , même les plu
 „ essentielles , soit comme vivres , soit comme
 „ *médicaments* , seroient généralement sans su
 „ cès , si on ne mettoit de la règle dans la ma
 „ niere de conduire l'Equipage.

„ Le mien étoit partagé en trois veilles
 „ excepté dans quelques occasions extraord
 „ naires. De cette maniere , les hommes n'
 „ toient point si exposés aux intempéries d
 „ l'air , comme s'ils eussent veillé à tout d
 „ rôle : ils avoient le temps de sécher leurs ha
 „ bits , quand il arrivoit qu'ils étoient moui
 „ lés , & on avoit grand soin de les exposé
 „ le moins possible à l'humidité. On entreteno
 „ parmi eux une grande *propreté* ; on veilloit
 „ ce que leurs habits & leurs couvertures ful
 „ sent constamment secs & propres.

„ On prenoit les mêmes précautions pou
 „ entretenir le vaisseau sec & propre dans le
 „ entre-ponts. On l'aéroit deux ou trois foi

nt être conservés long-temps sur mer :
s sont les oignons , les pommes de
re , les choux , les citrons , les oranges ,
tamarins , les pommes , &c. Quand
ne peut conserver ces fruits , on en
prime les *sucs* , que l'on garde , ou

par semaine , par le moyen du feu : on par-
fumoit les entre-ponts avec de la *poudre à*
canon , humectée avec du *vinaigre* ou de l'eau.
Je faisois souvent du feu dans un pot de
fer , placé dans le fond du vaisseau , ce qui
en purifioit l'air dans les parties les plus
basses.

„ On ne sauroit prendre trop d'attention à
la *propreté* , soit parmi les hommes de l'E-
quipage , soit dans l'intérieur du vaisseau.
La moindre négligence , à cet égard , oc-
casionneroit une odeur *putride* dangereuse ,
qu'on ne détruiroit que par le feu ; & si on
ne mettoit pas en usage ce moyen , il en résul-
teroit de facheuses conséquences.

„ Les chaudières étoient constamment pro-
pres. Je n'ai point permis qu'on donnât aux
Matelots la graisse de bœuf salé & de porc ,
comme c'est l'usage , dans la persuasion où
je suis qu'elle expose au *scorbut*.

„ Je n'ai jamais manqué de prendre de l'eau
fraîche toutes les fois que j'ai pu m'en pro-
curer , quoique je n'en eusse pas besoin. Je
regarde l'eau récemment puisée , comme beau-
coup plus salubre que celle qu'on a gar-
dée long-temps à bord. J'ai toujours eu de
l'eau en abondance pour tous les besoins de
la vie , sans être forcé à une économie du
côté de cet article essentiel.

„ Je suis convaincu qu'avec une quantité
suffisante d'eau fraîche , & une attention
scrupuleuse à la *propreté* , un Equipage se-
roit rarement attaqué de *scorbut* , quoiqu'il
n'eût pas en provision quelques-uns de *an-
tischorbutiques* dont on a parlé ”.

frais , ou *fermentés*. Ils doivent servir à *aciduler* toutes les boissons & tous les *aliments* des Navigateurs, dans les voyages de long cours.

Le pain rassis & la vieille *biere* , contribuent beaucoup à corrompre les hommes : on peut conserver à bord la farine pendant long-temps , avec laquelle on pourra faire tous les jours du pain frais. On peut aussi conserver du *moût de biere* en pâte , ou du *mâ* , on le fait infuser dans l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur bu même sous cette forme , est très-saine & on a trouvé que c'étoit un *spécifique* contre le *Scorbut*. On peut également faire provision de petits *vins* , de *cidre* & quand même ils tourneroient à l'aigre ils seroient encore utiles en qualité de *vinaigre*. Le *vinaigre* est un grand *spécifique* contre les Maladies , & doit être en usage dans tous les voyages & sur-tout à la mer. Les Marins doivent toujours *aciduler* leurs boissons & leurs *aliments* avec le *vinaigre*.

On doit aussi embarquer les animaux qui peuvent être conservés vivants , tels que les poules , les canards , les cochons , &c. : on usera abondamment de soupes faites de tablettes de Bouillon portatif, de purée de pois , d'autres *végétaux*. Ceux qui se sont familiarisés avec cette matière , trouveront facilement ce qui convient pour

conserver la santé de cette classe d'hommes braves & utiles.

Nous avons lieu de croire que si l'on portoit une attention convenable au régime, à l'air, aux habits, &c. des gens de mer, on en feroit les hommes du monde les mieux portants; mais si que tous ces objets seront négligés, on verra arriver le contraire. (voyez note précédente.)

Le meilleur *spécifique* que nous ayons recommandé aux gens de mer & aux Gardes-Côtes, sur-tout pendant les temps humides, est le *quinquina*. Spécifique que contre les cours de ventre, les fièvres, &c. Il prévient souvent les *fièvres* & les autres Maladies dangereuses. On peut mâcher environ un gros chaque jour; si on le trouvoit trop désagréable, on peut le prendre sous la forme suivante :

Prenez de *quinquina*, une once;
d'écorce d'orange, demi-once;
de racine de serpentaire de Virginie grossièrement pulvérisée, deux gros.

On fait infuser le tout, à froid, pendant deux ou trois jours, dans une quantité d'eau-de-vie, & l'on en prend un demi-verre deux ou trois fois par jour, une heure avant les repas.

Ce remède a été éprouvé comme un excellent *spécifique* contre les flux de ventre, contre les *fièvres putrides*, intermittentes & autres, dans les climats mal-sains.

Peu importe de quelle maniere on prépare ce remede : on peut le faire *infuser* , comme nous venons de le dire dans de l'eau-de-vie , ou dans du vin ou dans de l'eau simple : on peut encore l'employer en *électuaire* , avec du *sirop de limon* , d'oranges , ou tout autre semblable.

§. II.

Des Ouvriers sédentaires.

QUOIQUE rien ne soit plus contraire à la santé de l'homme que la vie sédentaire , cependant la classe de ceux qui y sont livrés , comprend la plus grande partie de l'espèce humaine. Presque toutes les femmes , & , dans les pays de Manufactures , la majeure partie des hommes doivent être rangés parmi les gens sédentaires (*b*)

Ce qu'on (*b*) On appelle , en général , sédentaire doit entendre par- que les gens de lettres ; mais l'on ne voit point pourquoi cette dénomination seroit affectée à ces ouvriers seuls : elle convient également aux artisans sédentaires ; qui ont de plus le désavantage particulier d'être souvent obligés de se tenir dans des positions gênantes , ce que les gens de lettres peuvent éviter (12).

Par état (12) Ainsi tout ce que M. BUCHAN dit de ce Paragraphe , doit s'entendre , non-seulement des *Taillieurs* , des *Cordonniers* & des *Conteliers* , qui sont nommés expressément , mais encore de tous les ouvriers qui sont obligés de travailler renfermés dans des manufactures , tels sont , en général , tous ceux qui sont occupés dans les Manufactures ; tous ceux qui t

L'Agriculture, le premier & le plus sain de tous les travaux, n'est actuellement cultivée que par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas se livrer à d'autres occupations. Il y a des personnes qui pensent que la culture de la terre ne pourroient pas fournir l'ouvrage à tous les habitans; mais ils se trompent grossièrement (13).

L'Agriculture est le plus sain des travaux : par qui elle est cultivée.

Il y a des ouvriers qui travaillent à l'aiguille ; comme les *Lingères*, les *Marchandes de Modes*, les *Brodeurs*, les *Tapissiers*, &c. : tous les ouvriers en petits objets ; que les *Graveurs* sur métaux, sur les pierres dures & en taille-douce ; les *Ciseleurs*, les *Metteurs en Œuvre*, les *Horlogers*, &c. : tous ceux qui travaillent que debout ; comme les *Menuisiers*, les *Ébénistes*, les *Imprimeurs*, &c. : tous ceux qui travaillent qu'assis ; tels que les *Ecrivains*, les *Arithméticiens* & presque toutes les femmes, quelles qu'elles soient leurs occupations.

De tous ces ouvriers, les uns ont à redouter l'insalubrité du plus grand nombre des parties de leur travail ; les autres, la position gênante & contre nature, dans laquelle ils travaillent : ceux-ci, le froid, chaud, humide & privé d'élasticité ; ceux-là, les particules seches ou humides, mais toujours mal-faisantes, qui se détachent des machines qu'ils travaillent & qu'ils avalent : de ces derniers sont sur-tout les *Lapidaires*, les *Perruquiers*, les *Parfumeurs*, les *Cardes de laine*, de crins, &c.

(13) Ces propos ne sont pas particuliers à l'Angleterre : les François les tiennent tous les jours ; & j'ai vu des personnes qui croyoient pouvoir leur affirmer, en disant que, quelque petit que fût le nombre de Cultivateurs, il n'y avoit pourtant point de terrain, susceptible de porter, qui ne fût cultivé ; que, quoique ce nombre ne fût pas augmenté depuis une vingtaine d'années, cependant il étoit évident que, depuis ce temps, on avoit défriché beaucoup de

Erreur de ceux qui pensent que la terre ne peut pas fournir de l'occupation à tous ses habitants.

On dit qu'un ancien Romain nourrissoit sa famille de la production d'un acre de terre. Les Anglois d'aujourd'hui pourroient le faire, s'ils vouloient se contenter de vivre comme les Romain. Cela nous fait voir que, quelle que soit la population dont l'Angleterre soit susceptible, tous ses habitants pourroient vivre de la culture de la terre.

terres ; qu'on en défrichoit encore tous les jours & que, par conséquent, s'il y avoit plus de gens à la Campagne, ils seroient inutiles, puisqu'il ne restoit rien à faire. Mais ces personnes ne font pas attention que leurs preuves prétendues tombent à leur désavantage ; que c'est justement parce qu'on s'occupe de défrichement & par conséquent qu'on multiplie les terres labourables, qu'il faudroit que les travailleurs fussent aussi multipliés ; que la petite quantité de ceux qui se destinent au labourage, ne trouvant pas de main qui puissent les aider, s'efforcent de faire tout ce qui devrait être partagé en un grand nombre, que la fatigue que sont obligés d'essuyer ces hommes utiles, les épuise de bonne heure, que cette espèce, la plus respectable d'une Nation, se détériorant insensiblement, entraîne la perte de l'Etat qu'elle nourrit.

Une autre raison, qu'il faut bien se garder de passer sous silence, c'est que le peu de laboureurs fait que les Campagnes rapportent beaucoup moins qu'elles ne le devroient, parce que le temps prescrit, pour la culture, étant borné, est impossible que si peu d'hommes, en si peu de temps, fassent essuyer à la terre tout l'appât nécessaire, pour qu'elle produise, autant qu'elle seroit susceptible de faire. L'Agriculture ne rapporte qu'en proportion du travail, & l'immortelle FONTAINE nous en donne une belle leçon dans la jolie Fable du *Laboureur & de ses enfans*.

Travaillez, prenez de la peine, &c. *F. I. Liv. V.*

L'Agriculture est une source inépuisable de richesses pour les habitants de quelque pays. Si elle est négligée, quels soient les trésors que l'on apporte dehors, la pauvreté & la misère envahiront ce pays. Tel est & tel sera toujours l'état incertain du Commerce des Manufactures, que des milliers d'hommes peuvent être occupés aujourd'hui, & que demain ils seront obligés de mendier leur vie; ce qui ne peut jamais arriver à ceux qui cultivent la terre. Le travail leur fournit leur nourriture, & leur industrie est au moins le cas de leur procurer les autres besoins de la vie.

Avantages de l'Agriculture sur le Commerce.

Quoique les travaux sédentaires sont nécessaires à la société, cependant on ne voit pas pourquoi les hommes qui s'y livrent, s'y astreignent si long-temps, pour le reste de leur vie. Ces occupations étoient entre-mêlées de travaux plus actifs, & qui rendaient plus d'exercice, elles ne seroient jamais aussi nuisibles. C'est une vérité constante que la vie sédentaire nuit à la santé. Un homme ne souffrira point d'être assis quatre ou cinq heures par jour; mais s'il est obligé de rester dans cette situation dix ou douze heures, il rendra bientôt sa santé délicate. Le défaut d'exercice n'est pas ce qui nuit seul à la santé des hommes sédentaires; ils souffrent souvent de l'air fermé qu'ils respirent. Il est très-

Causes de Maladies chez les ouvriers sédentaires : le défaut d'exercice ;

L'air renfermé ;

ordinaire de voir, par exemple, dix ou douze *Tailleurs* ou *Faiseurs de corps* assemblés & resserrés dans une petite chambre, où une seule personne auroit de la peine à *respirer* librement. Il y restent, en général, plusieurs heures de suite, ayant souvent au milieu d'eux plusieurs chandelles, qui tendent encore à consommer l'*air*, & à le rendre moins propre à la *respiration*. L'*air* qui a déjà été respiré, perd de son ressort & devient incapable de dilater les *poumons*: de-là la *phthisie* & les autres *Maladies de poitrine*, si communes aux ouvriers sédentaires.

L'*air* corrompu par la transpiration de plusieurs personnes ;

La *transpiration* même d'un grand nombre de personnes, rassemblées dans un même lieu, rend l'*air* mal-sain : le danger devient encore beaucoup plus grand, si quelqu'une d'elles a les *poumons* affectés ou toute autre *Maladie*. Ceux qui se trouveront auprès de cette personne, forcés de respirer le même *air*, ne manqueront pas d'en être incommodés. Si c'est une chose difficile à rencontrer, que douze ouvriers sédentaires jouissant d'une bonne santé, il n'y aura personne qui ne sente que c'est dangereux d'en rassembler un grand nombre dans un petit espace.

Une posture générale : exemple des *Tailleurs*, des

La plupart de ceux qui sont livrés à des travaux sédentaires, sont constamment dans une posture courbée, tels que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, les *Couteliers*, &c. Une pareille position est singulièrement

aire à la santé : une position contre
 e s'oppose aux *fonctions vitales*,
 rez ces mots à la Table) & par
 quent doit détériorer la santé. Aussi
 on ces ouvriers se plaindre géné-
 ent des mauvaises *digestions*, de
sités ou *vents*, de *maux de tête*, de
 urs dans la *poitrine*, &c.

Cordon-
 niers, des
 Conte-
 liers, &c.

ez les gens sédentaires, les ali-
 , au lieu d'être portés par la pos-
 droite dans toutes les parties du
 , pour servir à la *nutrition*, s'ar-
 dans les *organes de la digestion*,
 que l'action des *muscles*, des *vais-*
 , &c. est, en quelque façon,
 e aux *intestins* : de-là les *indiges-*
 les *constipations*, les *vents* & les
 : *symptômes hypocondriaques*, qui
 ent si constamment ces sortes de
 mes. Sans l'*exercice*, aucune des
 ions ne peut se faire parfaitement;
 sque la matière qui doit s'évacuer
 ette voie, est retenue trop long-
 dans le corps, elle ne peut qu'a-
 des effets fâcheux, étant repom-
 de nouveau dans la masse des
 urs.

Les di-
 gestions
 vicieuses.

ie position courbée est de même
 nuisible aux *poumons*. Quand ce
 est comprimé, l'*air* ne peut avoir
 ore accès dans toutes ses parties,
 : dilater convenablement. De-là
tubercules, ces *adhérences*, &c. qui
 niment souvent par la *consomption*.
 us, l'action constante des *poumons*

Causes
 des Mala-
 dies de
 poi rine
 chez les
 hommes
 sédentai-
 res.

étant absolument nécessaire pour la section du *sang* , si les *poumons* malades , les humeurs se dépravent bientôt , & toute la machine dépérit.

Maladies ordinaires des ouvriers sédentaires : la gale , les ulcères , &c. Les artisans sédentaires ne se contentent pas seulement de la compression que les *intestins* éprouvent ; ils se contentent encore de celle qu'essuient les parties inférieures. Cette compression gêne la *circulation* dans ces parties ; les rend foibles & incapables de *fonctions*. C'est ainsi que les *Tailleurs* , les *Cordonniers* , &c. perdent souvent l'usage de leurs jambes : outre cela le *sang* & les humeurs sont viciées par *stagnation* ; la *transpiration* est surabondante : de-là la gale , les *ulcères froids* , les *pustules* de mauvais caractère & autres *Maladies de la peau* , si communes parmi ces ouvriers.

La mauvaise conformation du corps ; La mauvaise conformation du corps est souvent la suite des travaux sédentaires , soutenus avec trop d'application. L'*épine du dos* , par exemple , perpétuellement pliée , prend une forme voûtée , qu'elle conserve ensuite toute sa vie. Or nous avons déjà observé que cette mauvaise conformation étoit contraire à la santé , en ce qu'elle fait obstacle aux *fonctions vitales* , &c. (Voyez pag. 3 & note 10 de ce Volume).

Les écrouelles , la consomption , les La vie sédentaire occasionne nécessairement un relâchement universel des *solides* : voilà la source principale d'où découlent la plupart des Maladies

assiegent les personnes sédentaires. Maladies
 écrouelles , la *consomption* , les affec- nerveu-
 s *hystériques* & la foule de Maladies ses , &c.
 euses , si fréquentes actuellement ,
 ent peu connues dans ce pays , avant
 les travaux sédentaires fussent de-
 us aussi communs ; & elles sont en-
 presque ignorées de ceux de notre
 on , qui sont livrés à une vie ac-
 & à des occupations en plein *air* ,
 ique dans les Villes de commerce ,
 eux tiers au moins de leurs habitants
 oient attaqués.

Il est très-difficile de remédier à ces
 ix , parce que ceux qui sont accou-
 és à la vie sédentaire , perdent ,
 me les enfants *noués* , toute incli-
 on pour l'*exercice*.

Cependant nous allons proposer quel-
 es idées relatives aux moyens de con-
 ver la santé de cette classe d'hom-
 utiles , & nous espérons qu'il y en
 a d'assez sages pour y faire attention.

Nous avons déjà observé que ces Moyens
 riers sont souvent malades , par la de pré-
 on qu'ils se tiennent dans une posi- venir tous
 courbée. Ils doivent donc tâcher ces maux.
 se tenir , soit debout , soit assis ,
 s une situation aussi droite que leurs
 upations peuvent le permettre. Ils
 vent aussi changer de posture le plus
 vent possible , & ne pas rester trop
 g-temps de suite dans la même. Ils
 vent abandonner l'ouvrage de temps
 temps ; se promener , aller à cheval

Change-
 ment de
 posture :
 exercice ;

(14), courir & faire tout ce qui peut donner de l'action aux *fonctions tales*.

Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice.

On accorde , en général , trop de temps aux ouvriers pour prendre l'*exercice* ; & encore , quelque chose soit ce temps , rarement est-il employé convenablement. Un *Tailleux* la journée , par exemple , ou un *Tirand* , au lieu d'employer ses moments de loisir à se promener & à prendre l'*exercice* en plein air , préfère l'

(14) Nous sentons bien que ce conseil ne peut être donné à tous les ouvriers , sur-tout à ceux qui sont à la journée , & ces derniers forment le plus grand nombre. Un cheval , soit qu'on l'ait acheté , soit qu'on l'ait loué , entraîne dans ses dépenses infiniment au-dessus de leurs facultés. Si cependant les maîtres de maisons se trouvent dans le pouvoir , ils doivent prendre l'*exercice du cheval* , comme le plus salutaire de tous ; comme celui qui , en moins de temps , remplit complètement l'intention de la Nature.

Les ouvriers à la journée , & tous ceux qui peuvent se procurer l'*exercice du cheval* , doivent se persuader qu'il est de la dernière importance pour eux de mêler les récréations à leurs travaux ; qu'en conséquence ils ne doivent travailler que quelques heures de suite , puis se promener , courir , &c. ; après quoi reprendre le travail & ainsi alternativement , jusqu'à la cessation de leur journée ; que c'est le seul moyen d'échapper à cette foule de Maladies dont l'Auteur vient de faire l'énumération , & de parvenir à une vieillesse sereine & tranquille , qui puisse les enrichir des biens que n'ont pas toujours pu leur procurer leurs travaux , quelque assidus , quelque opiniâtres qu'ils aient été.

et d'aller au cabaret, ou de s'amuser à quelque jeu sédentaire, auquel perd ordinairement, & son temps, son argent.

Les positions courbées, dans lesquelles la plupart des ouvriers travaillent, pourroient être plutôt l'effet de l'habitude que de la nécessité. On pourroit, par exemple, avoir une table, sur laquelle iroient s'asseoir en rond dix ou douze *ouvriers*, dont les jambes auroient la liberté d'être, ou pendantes, ou appuyées sur un marche-pied, à leur choix. On pourroit de même entailler, dans la table, une place pour chaque ouvrier, de manière qu'il pût, étant assis, travailler aussi à son aise qu'il le fait ordinairement, les jambes croisées.

Nous recommandons à tous les ouvriers la *propreté* la plus scrupuleuse : situation & leurs occupations la rendent absolument nécessaire. Rien ne peut contribuer davantage à conserver la santé ; & ceux qui la négligent, non seulement courent le hazard de la perdre, mais encore deviennent incommodes à la société.

Les personnes sédentaires doivent éviter les *aliments venteux*, de difficile digestion, & observer la tempérance la plus stricte. Un homme qui travaille ordinairement en plein air, pourra facilement se tirer d'un excès de débauche ; mais celui qui travaille à des occupations sédentaires, n'a pas le même avan-

Comment les Tailleurs devroient être assis en travaillant.

Importance de la propreté ;

De la tempérance.

tage. Voilà pourquoi il arrive souvent que ces derniers sont pris de *fièvre*, après avoir beaucoup bu, ou après grand repas : aussi dès qu'une telle personne se sent la tête chargée, au lieu de courir au cabaret, dans l'intention de se remettre, elle doit monter à cheval, ou se promener en plein *air* : par ces moyens, elle dissipera le mal qu'elle éprouve, beaucoup plus sûrement qu'avec des *liqueurs fortes*, elle ne ruinera point sa *constitution*.

Quels doivent être les amusements des gens sédentaires: le jardinage,

Afin de ne pas multiplier les recommandations particulières que doivent suivre les personnes sédentaires pour conserver leur santé, voici un plan général d'après lequel ils pourront se conduire. Quelcun d'eux, par exemple, cultive de ses propres mains un petit jardin : il bêche, plante, sème & fait fructifier dans ses moments de loisir. Il y trouve un *exercice* & un amusement ; il en retirera la plupart des choses nécessaires à la vie. Après le travail, il passe une heure dans son jardin & revient avec plus d'ardeur à son ouvrage, que s'il avoit été tout ce temps oisif (15).

(15) Voilà encore un de ces conseils qui peut convenir à tous les ouvriers, surtout ceux qui travaillent dans les grandes Villes, parce que les Arts & Métiers, rassemblés dans leur centre, mettent les artisans dans l'impossibilité de fréquenter ou d'avoir des jardins. Le prix excessif du terrain relegue communé-

la culture de la terre concourt de Comment
 e maniere à la conservation de la la culture
 é. Non-seulement elle exerce pres- de la terre
 toutes les parties du corps, mais entretient
 ore l'odeur de la terre & des plan- la santé.
 fraîches revivifient & récréent les
 ts, tandis que le spectacle perpé-

des Faux bourgs. La ville de Sheffield, que
 BUCHAN va proposer pour exemple, est la
 , je crois, que l'on pourroit citer. La vie
 menent les ouvriers qui l'habitent, tient
 ablement à des circonstances que nous ne
 ons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi.
 onseil ne peut donc gueres regarder que les
 lers des Bourgs, des petites Villes & des manu-
 res, reléguées ordinairement hors des gran-
 illes, ou dans leurs Fauxbourgs. Cepen-
 le nombre de ces derniers est encore assez
 dérable pour justifier le sentiment de l'Au-

est très-certain que si tous les ouvriers qui Avantages
 à la portée d'un jardin, ou de quelque ges im-
 de terre, vouloient se livrer, de temps en portants
 s, aux occupations du jardinage, ils joui- du jardi-
 t d'une santé que leurs travaux ne tendent nage,
 détériorer, & trouveroient les vrais moyens sur-tout
 lancer les inconvénients qui en font la suite. pour les
 utre avantage très-essentiel qu'ils en reti- vieill-
 ent, c'est que, parvenus à un certain âge, lards, que
 t perdu les forces nécessaires qu'exigent tuent
 travaux, ils trouveroient dans les occupa- l'ennui &
 faciles du jardinage, une ressource, ou l'oïfiveté.
 e la misere, ou contre l'ennui; partage or-
 re de la vieillesse, le plus redoutable destruc-
 de notre être, & le fidele compagnon de
 veté. Il est étonnant combien l'ennui & l'oï-
 é tuent de vieillards: le poison est d'autant
 subtil, que la vie occupée que ces ouvriers
 ent menée jusqu'alors, étoit plus active.
 e est la triste destinée, des hommes, qu'ils
 vent infailliblement leur perte dans le repos

tuel des choses qui murissent, flatent & réjouissent le cœur. Les hommes sont tels, qu'ils se plaisent toujours dans les choses qu'ils n'ont qu'en perspective, quelque éloignées & quelque communes qu'elles soient. Aussi arrive-il que la plupart des hommes plantent, bâtissent, &c. Ces occupations paroissent avoir été les seules des premiers temps; & lorsque les Rois & les Conquérants cultivoient la terre, on peut croire qu'ils connoissoient aussi-bien que nous en quoi consistoit le vrai bonheur.

Exemple
des habitants de
Sheffield.

Il paroît romanesque de recommander la culture d'un jardin à des ouvriers, dans une Ville; mais l'observation prouve que ce plan est praticable : ainsi dans la ville de Sheffield dans la Province d'York, où l'on fait beaucoup d'ouvrages en fer, il n'y

auquel ils se livrent, dès qu'ils sont parvenus à un certain âge. Car bientôt les infirmités & les maladies auxquelles avoient donné naissance leurs occupations, reparoissent avec violence & emportent ces malheureux en peu de temps. Le seul remède que l'on puisse proposer à ces hommes respectables, ce sont donc de nouvelles occupations, proportionnées à leur âge & à leurs forces. Le jardinage & les autres travaux faciles de la Campagne, remplissent parfaitement cette indication. Ils y trouveront des moyens de chasser l'ennui, en se faisant un genre de vie, dont le travail, toujours réglé, leur forces, fera, tout à la fois & l'aliment & le soutien.

que pas un compagnon *Coutelier* ne possède un morceau de terre, il cultive comme un jardin. Cette pratique a les effets les plus salutaires. Elle porte ces ouvriers, non-seulement à prendre de l'exercice en plein air, mais encore à manger des légumes, des racines, &c. de leur propre cru, auxquels ils n'auroient point pensé sans cela. On ne voit point pourquoi les ouvriers des Manufactures, dans les grandes villes de l'Angleterre, ne suivent point la même méthode.

Les ouvriers ont trop d'inclination à se rassembler dans les grandes Villes : ils peuvent en tirer quelques avantages ; mais aussi ce goût est sujet à beaucoup d'inconvénients. Tous les ouvriers qui vivent à la campagne, sont même de se procurer une pièce de terre ; ce qu'ils font pour la plupart. La leur procure de l'exercice, & les met en état de vivre plus agréablement. Il résulte de notre observation, que les ouvriers qui vivent à la Campagne, sont beaucoup plus heureux que ceux qui vivent dans les grandes Villes. Ils jouissent d'une meilleure santé ; ils vivent dans une plus grande abondance, & ils ont presque tous une nombreuse famille bien portante.

En un mot, l'exercice en plein air, s'il soit pris d'une façon, ou d'une autre, est absolument nécessaire pour la santé. Ceux qui le négligent, quoi-

Les ouvriers des Campagnes sont mieux portants & plus heureux que ceux des Villes. Pourquoi ?

Combien l'exercice en plein air est nécessaire à la santé.

qu'ils puissent vivre pendant un temps ; peuvent à peine dire jouir de la vie devenus foibles & efféminés , ils languissent pendant quelque temps , & sont enlevés par une mort prématurée

§. III.

Des Gens de Lettres (16).

UNE trop forte application d'esprit est si nuisible à la santé , qu'on ne peut citer qu'un petit nombre d'exemples de gens d'étude qui soient forts & bien portants.

Inconvé-
nients de
l'étude
opiniâtre.

Une étude suivie demande toujours une vie sédentaire ; & lorsque l'application est jointe au défaut d'exercice

(16) La matiere qui fait le sujet de ce Paragraphe , a été traitée par plusieurs Auteurs. M. TISSOT a fait l'énumération de ces Ecrivains dans la Préface de sa belle Dissertation sur *santé des Gens de Lettres* : cela n'a pas empêché ce habile Praticien de s'exercer sur cet objet important ; & son expérience & son savoir ont lui donner le caractère de la nouveauté. Nous ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ces de nos Lecteurs , qui , destinés aux travaux de cabinet , voudroient connoître , d'une manière plus étendue , cette matiere , qui , d'après le plan de M. BUCHAN , ne pouvoit être qu'esquissée. Cependant si l'on compare ces deux Auteurs , l'on verra que sur les préceptes ils se rapportent parfaitement , & l'on aura une nouvelle conviction que la Médecine , qui est une science de raisonnement & d'observation , ne variera jamais dans ses conseils , quand elle sera traitée par de grands hommes.

en résulte les plus mauvais effets. On a souvent vu qu'une étude opiniâtre, de peu de mois, a ruiné la plus excellente *constitution*, & qu'elle a suscité une foule de *Maladies nerveuses*, qu'on n'a jamais pu guérir. Il est évident que l'homme n'est pas plus fait pour une application continuelle, que pour une action perpétuelle; il seroit aussi-tôt détruit par l'une, que par l'autre.

Le pouvoir de l'ame sur le corps est tel, que toutes les *fonctions vitales* sont soumises à ses influences, & qu'elle accélère ou retarde leur action, dans presque tous les degrés possibles. C'est ainsi que la gaieté, la joie accélèrent la *circulation*, & provoquent toutes les *excrétions*; tandis que la tristesse & les *flexions* profondes ne manquent jamais de les arrêter, ou de les suspendre.

Il s'ensuivroit de-là qu'il seroit nécessaire, pour la santé, de fuir toute application. Il est certain qu'un homme qui pense continuellement, jouit rarement à la fois, & des avantages de la santé, & de la force de l'esprit; au lieu que celui qui, si cela peut se dire, *ne pense point du tout*, possède en général l'un & l'autre.

Penser perpétuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser longtemps. Les grands penseurs deviennent en général stupides, ou foux en peu

Trop d'application nuit au corps & même à l'esprit :

Ses fonctions souffrent.

d'années , & nous présentent une triste preuve de la maniere dont on peut abuser des plus grands avantages d'icibas. Il en est de l'application comme de toutes les autres fonctions ; quand elle est portée à l'excès , elle devient vice ; & je ne connois point d'homme plus sage que celui qui donne souvent & pendant un temps convenable , du relâche à son esprit , soit en se produisant dans quelques sociétés agréables , soit en prenant quelques divertissemens qui demandent de l'exercice , soit de toute autre maniere.

Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle est la nature du lien qui uni ensemble , & l'ame , & le corps ; ni quelle est la maniere dont ils agissent réciproquement l'un sur l'autre : nous parlerons seulement des Maladies auxquelles sont exposées les personnes d'études , & nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

A R T I C L E P R E M I E R.

Des Maladies ordinaires aux Gens de Lettres.

Causes de la goutte chez les gens de lettres ;

LES gens de lettres sont singulièrement sujets à la goutte. Cette Maladie douloureuse a sa source dans les mauvaises digestions & dans la transpiration arrêtée. Il est impossible qu'un homme qui se tient assis depuis le matin jus-

à l'au soir, digere comme il faut, & que ses *secrétions* soient en quantité convenable. Quand la matiere qui *transfere* à travers la *peau*, est retenue dans le corps, & que les humeurs ne sont pas élaborées comme il convient, il doit en résulter des Maladies.

Ces mêmes personnes sont souvent De la
attaquées de la *pierre* & de la *gravelle*. pierre &
l'*exercice* facilite singulièrement la *se-* de la gra-
crétion & la sortie de l'*urine*. La vie velle ;
sédentaire doit donc produire l'effet contraire. Il n'y a personne qui ne puisse convaincre de cette vérité, s'il observe que l'on urine beaucoup plus le jour que la nuit, & beaucoup plus quand on se promene, quand on monte à cheval, que lorsque l'on reste en repos.

La vie sédentaire arrête la *circulation* Des Ma-
dans le *foie* ; elle occasionne des *ob-* ladies du
structions dans ce *viscere* : de-là les *squirres* foie.
du *foie*, si fréquents chez les *gens de lettres*. La *secrétion* de la *bile* & son mélange avec les *sucs* des *intestins*, sont si nécessaires à une partie de l'*économie animale*, que lorsqu'ils n'ont pas lieu, la santé doit en être altérée. La *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites funestes de la *bile* viciée, ou arrêtée dans ses *couloirs* (17).

(17) D'après les propriétés de la *bile*, (Voyez le mot à la Table,) il est évident qu'elle est de

Causes
des Mala-
dies de
poitrine ;

Il y a peu de Maladies plus funeste
aux *gens de lettres*, que la *consommption*.
Nous avons déjà observé que les *pu*

la plus grande importance dans la *digestion*. Nous
avons fait voir, (p. 116, note 7, de ce Volume
que lorsque les *aliments* sont convertis, par
moyen de l'*estomac*, &c., en une pâte liquide ap-
pellée *chymus*, cette pâte couloit par l'orifice inf-
rieur de l'*estomac*, pour se rendre dans les *intestins*.
& que là elle recevoit une nouvelle préparation
par le secours de la *bile* qui filtre dans le *duod-
num*. Mais comment la vie sédentaire peut-elle
arrêter la *circulation du sang* dans le *foie* ? comment
peut-elle arrêter la filtration de la *bile*, &c ? Un
coup d'œil jetté sur ce *viscere* & sur les parti-
qui l'avoisinent, mettra cette vérité dans tout
son jour.

Circula-
tion du
sang dans
le foie.
Fonctions
de ce vis-
cere.

Les *veines* qui viennent de la *rate*, située dans
l'*hypochondre* gauche ; qui viennent des *intestins*
du *mésentère* & du *mésocolon*, qui sont deux *men-
branes*, autour desquelles sont attachés les *int-
tins* ; qui viennent des *épiploons*, deux autres *men-
branes* étendues sur les *intestins* ; qui viennent de
la *vésicule du fiel*, petite vessie placée dans une
échancrure du *foie*, & dans laquelle se rend une
partie de la *bile* préparée par ce *viscere* ; toutes ces
veines, qui rapportent le *sang* de toutes les parties
que nous venons de nommer, aboutissent à une
grosse *veine*, que les *Anatomistes* appellent *Veine
porte*, laquelle se rend dans le *foie*. Elle se divise
à l'infini dans ce *viscere*, & dépose dans les pe-
tites *glandes* ou *lobules*, dont est composée presque
toute la substance du *foie*, les parties *biliennes* que
le *sang* a reçues des différents *viscères* qu'il vient
de parcourir. Le *sang*, dépouillé de ces parties
biliennes, est jetté dans la *veine cave*, où il trouve
celui des autres parties du corps, avec lequel
recommence une nouvelle *circulation*. (Voyez
pag. 31, note 10 de ce Volume).

Bile du
foie.

Toutes ces petites *glandes*, dont est composé
la substance du *foie*, & qui ne sont que de petites
globules, donnent origine à des tuyaux fort pe-
tits, appelés *pores biliaires*, qui, devenant d

ons ne sont point dilatés convenablement chez ceux qui ne font pas d'exercice, & que l'obstruction, l'adhérence de viscere en sont les suites ordinaires :

us gros en plus gros, par leur réunion, aboutissent tous à un seul canal, qu'on appelle *canal papilleux*. Il y a probablement d'autres pores biliaires, par lesquels la bile se rend dans la *vésicule felleuse*; mais la petitesse de ces pores fait qu'on n'a pas encore pu s'assurer de leur existence. Quoi qu'il en soit, il est très-certain que la *vésicule du fiel* contient une certaine quantité de bile, qui, par son séjour, contracte une consistance & une amertume considérable, que n'a pas celle du foie. Ces deux espèces de biles se déchargent dans le *duodenum*, (le premier des intestins,) par un canal commun, où, se mêlant au *suc pancréatique*, elles servent à la perfection du *chyle*.

Or, que l'on fasse attention à la petitesse des pores biliaires; à la nature de la *veine porte*, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle fasse fonction d'artere dans le foie; à la mobilité dont jouissent tous les organes du bas-ventre, dont toutes les veines aboutissent à la *veine porte*: que l'on fasse attention que les intestins, le *mésentère*, le *mésocolon*, les *épiploons*, pesant les uns sur les autres, s'opposent sans cesse à la circulation de leurs fluides: enfin que l'on fasse attention à la distance qu'il y a du cœur à toutes ces parties, & l'on sera convaincu que si, par l'exercice, on ne supplée pas au défaut d'action de ces organes, les liqueurs ne circuleront pas; elles s'arrêteront dans leurs vaisseaux ou couloirs; elles occasionneront des engorgements & des obstructions: de-là les foiblesses d'estomac, les pertes d'appétit, les indigestions, les vents, les coliques cruelles auxquelles sont sujets les gens de lettres; l'épaississement de la bile, les calculs biliaires, la jaunisse, enfin l'hypocondriac, qui peut dépendre, soit d'une contention d'esprit, soit de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions; mais qui est toujours l'effet de l'inaction, &c.

mais chez les *gens de lettres*, outre défaut d'*exercice*, la position dans laquelle ils travaillent en général, est encore nuisible aux *poumons*. Ceux qui lisent, ou qui écrivent beaucoup, sont exposés à contracter l'habitude de pencher en devant, d'appuyer & de presser leur poitrine contre une table ou contre un bureau; & il n'est point de posture plus contraire à l'action des *poumons*.

Des Maladies du cœur;

Les mouvemens du *cœur* peuvent également être lésés par cette posture. Je me rappelle qu'à l'ouverture d'un cadavre, nous trouvâmes le *péricarde*, adhérent aux *côtes*, de manière à faire croire que l'action du *cœur* avoit été gênée au point d'avoir occasionné cette mort. En effet, il est très-probable que la cause de ce phénomène singulier étoit due à ce que cet homme, qui étoit écrivain, avoit vécu dans une position forcée, ayant toujours eu la *poitrine* appuyée sur la carne d'une table.

Des Maladies des organes de la digestion;

Il est impossible de jouir d'une bonne santé, si l'on ne digère comme il faut les *aliments*; & ceux qui s'appliquent beaucoup; qui, de plus, mènent une vie sédentaire, ne manquent jamais d'avoir les *facultés digestives* foibles & privées de leur action: de-là les humeurs restent crues; elles se vicient: les *solides* s'affoiblissent, se relâchent, & toute la *constitution* dépérit.

Une longue & sérieuse application cau-

souvent de dangereux *maux de tête*, Des maux
 i conduisent à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, de tête,
 a *paralyfie* & autres Maladies funestes. de l'apo-
 plexie,
 moyen de les prévenir, c'est de ne de la pa-
 ralyfie,
 mais rester à l'étude trop long-temps &c. ;
 fuité; d'aller régulièrement, une fois
 jour, à la garde-robe, soit en pre-
 nt des *aliments* convenables, soit en
 nant souvent quelques petites do-
 de *minoratifs*. (Voyez ce mot à la
 le).

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, Des Ma-
 it souvent sujets aux *Maladies des yeux*. lades des
 adier à la lumière est particulière- yeux ;
 nt nuisible à la vue. On ne doit le
 e que le plus rarement possible. Lors-
 on y est forcé, les yeux doivent
 e à l'abri de la lumière, & la tête
 doit point être trop penchée. Quand
 yeux sont fatigués & douloureux,
 faut tous les soirs & tous les matins
 étuver avec de l'eau froide, à la-
 elle on peut ajouter un peu d'eau-de-
 , dans la proportion d'une partie
 au-de-vie, sur six parties d'eau.

Nous avons déjà fait voir que les Des l'en-
 rétions péchoient chez les *gens de* flure des
 res. Les humeurs auxquelles elles jambes &
 ivent donner passage, étant retenues de l'hy-
 ns le corps, occasionnent souvent dropisie ;
 ydropisie. Il n'y a personne qui n'ait
 ervé que les jambes deviennent enflées
 le défaut d'exercice; & que l'exer-
 e, au contraire, les défend. Il n'est
 difficile de voir quel remède il

faut rapporter pour prévenir cet accident.

Des Maladies nerveuses.

Les *gens de lettres* sont souvent atteints de *fièvres*, sur-tout du genre *nerveux*. Une application, long-temps continuée, est si nuisible, qu'elle dérouté pour ainsi dire, toute la machine; s'oppose aux *fonctions vitales*, & donne naissance à toutes les Maladies de l'esprit. Aussi le *délire*, la *mélancolie*, & même *folie*, sont-ils souvent les effets funestes de cette application. En un mot, toutes les Maladies qui reconnoissent pour cause le mauvais état des humeurs, défaut des *secrétions ordinaires* & foiblesse du *système nerveux*, peuvent être produites par une étude trop opiniâtre.

L'affection hypochondriaque est une Maladie ordinaire aux gens de lettres.

De toutes les Maladies qui affligent les *gens de lettres*, la plus triste, plus désespérante, & dont ils manquent rarement d'être atteints, est l'*affection hypochondriaque*. On pourroit plutôt l'appeller une complication de Maladie qu'une Maladie simple. Dans quelle triste situation ne réduit-elle pas souvent l'homme le plus aimable & le mieux constitué? Il n'a plus de forces; il manque d'appétit. Son esprit est couvert d'un nuage perpétuel; il vit dans une crainte constante de la mort; il cherche par-tout du soulagement; il le cherche dans les *remèdes*; mais, hélas! tous les jours en vain. Ceux qui sont atteints de cette Maladie, quoique souvent

Des Maladies des Gens de Lettres. 155
diculifés , méritent notre pitié & notre
paffion.

Rien de plus contraire aux loix de Nature , que de faire de l'étude fa-
ble occupation. Un homme qui ne
ait autre chofe que d'étudier , eft rare-
ent utile à la fociété. Il néglige fou-
nt les devoirs les plus importants de
vie , pour ne s'occuper que d'objets
ivoles. Rarement même arrive-t-il
r'une invention utile foit uniquement
produit de l'étude. Plus les hom-
es s'enfoncent dans des recherches
ofondes , & plus , en général , ils
éloignent de la route du fens com-
un : ils perdent fouvent de vue , &
es mêmes recherches , & la raifon.
es spéculations profondes , au lieu de
endre les hommes meilleurs & plus
ges , n'en font , pour l'ordinaire , que
es fceptiques , qui deviennent le jouet
u doute & de l'incertitude. Tout ce
u'il eft néceffaire qu'un homme fache
our vivre heureux , eft aifé à favoir ;
our le refte , femblable à l'*arbre défendu* ,
ne fert qu'à nous rendre plus malheu-
eux.

Désordres
moraux
dans les-
quels en-
trainent
les appli-
cations
trop fé-
rieufes.

A R T I C L E II.

*De la maniere dont les Gens de Lettres
doivent fe comporter en étudiant.*

LES gens de lettres qui veulent foulager leur efprit , ne doivent pas feule-
ment cefler de lire & d'écrire : ils doi-
Ce qu'il
faut qu'ils
faflent

quand
leur es-
prit est
fatigué
par l'é-
tude.

vent encore se livrer à des récréations qui soient capables de les distraire, & qui, bien loin de demander de l'attention, leur fassent oublier les affaires du cabinet. Une course à cheval, une promenade dans un lieu solitaire, bien loin de détendre l'esprit, l'entretient au contraire dans ses idées. Rien ne peut récréer l'esprit & le distraire des réflexions sérieuses, comme l'attention aux objets agréables. Elle fournit à l'esprit une espèce de divertissement qui le soulage.

Ce que
les Sa-
vants pen-
sent des
récréa-
tions.

Les Savants contractent souvent du mépris pour ce qu'on appelle compagnie amusante: ils ont honte de fréquenter d'autres personnes que des Philosophes. C'est cependant prouver qu'ils ne sont gueres Philosophes eux-mêmes. Tout homme est indigne de ce nom qui dédaigne de se dissiper dans la société de personnes gaies & enjouées. La compagnie des enfants peut même récréer l'esprit & dissiper le sombre dans lequel l'étude ne jette que trop souvent (18).

(18) SOCRATE & AGÉSILAS, qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfants: le grand Pontife SCÉVOLA, SCIPION, LOELIUS jouant aux petits palets, & faisant des ricochets au bord de la mer pour se délasser de leurs travaux, & conserver par-là leur santé, leur forces, leur gaiété, (*Val. Max.*): tant d'autres grands personnages, dont l'histoire s'est plu à nous conserver les noms fameux & les actions

Comme il faut que les gens de lettres Ce que
 travaillent nécessairement dans un lieu doit être
 choisi, ils doivent choisir pour cabinet la le cabinet
 de la plus grande & la plus aérée. des gens
 de lettres.

Les hommes, qui se sont fait gloire d'être bons
 fils, bons pères, bons amis, bons citoyens,
 de bons hommes agréables & utiles à la société,
 voient faire rougir la plupart de nos Lettrés,
 par pure vanité, cultivent l'étude, & qui,
 jamais rien produire d'utile & même de pas-
 sionné, s'exposent opiniâtrément à tous les incon-
 vénients qu'entraîne ce genre de travail mal-en-
 tendu.

Les prétendus Philosophes ignorent jusqu'aux Pouvoir
 premiers éléments de la *Physique*. Ils ignorent de la Mé-
 decine les influences du corps sur l'âme, de la Mé-
 decine les plus grands hommes les aient très-les Mala-
 dies connues, & aient senti que l'esprit est sou-
 verain à la Médecine, aussi-bien que le corps. L'a- l'esprit.
 dit DESCARTES, dépend tellement du
 tempérament & des dispositions des *organes* du
 corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen
 d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la
 médecine qu'il faudroit le chercher. Ce que cet
 homme immortel pressentoit, l'illustre HOFF-
 MANN l'a vérifié. Ce grand Praticien dit expres-
 sément, qu'il a connu des gens stupides à qui il
 a donné de la raison, en leur faisant prendre du
 mouvement. (*De motu optimi corp. Medic., §. IX.*)

Quel est l'homme qui n'en a pas vu des Ce que
 exemples dans les jeunes gens, sans éducation, peut le
 qui ont voyagé ? Tel étoit l'objet du mépris mouve-
 de sa famille, par son ineptie & son peu de ment con-
 pénétration, qui, prenant son parti, par ennui, tre l'inep-
 par désœuvrement ou par désespoir, se met à tie, la stu-
 parcourir le monde. Il y reste plus ou moins d'an- pidité,
 nées. Sa famille, satisfaite de son départ, l'a &c. ;
 presque oublié, quand il arrive fort, vigou-
 reux, adroit, poli, honnête, & doué d'autant
 d'intelligence, qu'il en avoit peu. Il devient
 soutien, l'appui de cette même famille, dont
 paroissoit être à jamais un membre inutile.

C'est le seul moyen , non-seulement prévenir les mauvais effets de l'*air* renfermé , mais encore de récréer les esprits , & de donner à l'ame & au corps les dispositions les plus favorables.

On dit qu'EURIPIDE , Poète tragique se retiroit dans une caverne obscure pour y composer ses Tragédies , & que l'Orateur Grec , DÉMOSTHENE , choisissoit , pour étudier , un lieu où il pût rien voir , ni entendre. Quelque déférence que l'on doive à ces noms respectables , on ne peut cependant s'empêcher de condamner leur gout. On peut assurément faire un aussi bon ouvrage dans un appartement bien décoré que dans une caverne ; & on peut certainement avoir des idées aussi heureuses , lorsque les rayons du soleil purifient l'*air* & embellissent un cabinet.

Il devient bon mari , bon père , bon ami : qui doit-il toutes ces excellentes qualités ? à l'éducation ? On la lui a refusée ; on l'en croyoit pas digne. C'est donc aux mouvements que les voyages suscitent.

Contre
l'hypo-
condria-
cie.

Le grand *air* & le mouvement facilitent la circulation , favorisent la *transpiration* , animent l'action des *nerfs* , fortifient tous les membres. Tout le monde sait que de simples voyages entrepris par des Savants , pour aller voir des Bibliothèques éloignées , ou pour tout autre objet , les ont guéris de l'*hypocondriacé* , à laquelle ils étoient sujets. Il est étonnant , PLINIE , le jeune , combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.

lorsqu'on leur en interdit l'en-
(19).

ceux qui lisent ou écrivent beaucoup , Dans
doivent être très-attentifs à la position quelle po-
ils gardent en étudiant. Ils doivent sition ils
doivent
travailler.

b) Voilà une de ces questions sur lesquelles
est bien difficile de porter un jugement cer-

Il faut convenir que , d'après les princi-
raires & constants , exposés jusqu'à présent
M. BUCHAN , un cabinet embelli par les
ans du soleil ; purifié par un air sans cesse
renouvelé , & décoré d'objets agréables , peut
faire naître des idées heureuses , parce que la *circu-
lation* & les *secrétions* , aidées par ces moyens
physiques , favorisent le jeu du *fluide nerveux* :
cette situation agréable peut-elle convenir
à toutes les espèces d'idées ? Le sublime COR-
NILLE & le terrible CRÉBILLON , cherchant
à pénétrer les secrets les plus cachés de la po-
ésie & du cœur humain : l'immortel DES-
MOLLES , le savant & profond MALLEBRAN-
CHE , plongés dans les réduits sombres & inac-
cessibles de la Métaphysique : le sage HELVÉ-
TIUS & l'illustre Comte DE BUFFON , achar-
nés , pour ainsi dire , à la poursuite de la vé-
rité ; tous ces grands hommes n'attendent cer-
tainement pas que des objets agréables vien-
tent leur aider dans la création de leurs idées.
MALLEBRANCHE nous dit même que dans les
contemplations profondes , on ne peut être assez
solitaire , assez isolé ; qu'on ne peut trouver de
scène assez sombre , assez obscure , & que le
petit objet étranger ou indépendant de celui
qui nous occupe , devient un obstacle , qui ,
en interrompant la succession de nos idées , resserre le
cœur , & met des entraves à l'imagination. Il
y a point de Philosophes , point de Physiciens ,
qui ne reconnoissent cette vérité , & qui ne la
pratiquent en pratique.

Mais les Auteurs qui s'occupent de sujets
réels , doivent suivre le conseil de

être alternativement assis & debout toujours dans la situation la plus droite possible. Ceux qui ne font que dicter peuvent le faire en se promenant.

A R T I C L E I I I .

De l'Exercice des Gens de Lettres.

Avantage de lire & de parler haut. C'EST un excellent *exercice*, non-seulement pour les *poumons*, mais encore pour tout le corps, que de lire & de parler souvent haut. Aussi les *gens de lettres* retirent-ils un grand avantage à débiter des discours en public. Il est vrai qu'il y en a qui se font mal par les e-

M. BUCHAN. Tout le monde sait que l'ingénieur & inimitable LA FONTAINE avoit pour cabinet la Nature entière. Tantôt au pied d'un chêne, & tantôt sur le bord d'un ruisseau, ne composoit que dans les lieux qu'habitoient les animaux, qu'il faisoit parler. Aussi est-il par excellence, le Peintre de la Nature. Le CHAULIEU, les LAFARRE, les CHAPELLE &c., auroient-ils été aussi galants, aussi spirituels, s'ils n'avoient point été admis à la Cour brillante & voluptueuse de la célèbre Duchesse DU MAINE? Convenons donc que le caractère & le genre d'occupation d'un homme de Lettres, disposent eux-mêmes de la forme & des décorations de son cabinet. Mais convenons aussi, que plus les sujets sur lesquels méditent les *gens de lettres*, sont sérieux, plus ils doivent donner du relâche à leur esprit; plus la récréation leur devient nécessaire; & plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme on va le voir plus bas.

qu'ils font ; mais c'est leur propre
Celui qui meurt victime de ses
ons , ne mérite aucune pitié.

Tous les Auteurs de Médecine ont
ennu le matin comme le temps le
propre à l'étude , & ils ont eu raison ;
c'est aussi le temps le plus propre
à l'exercice , parce que l'estomac est
e , & que les esprits viennent d'être
renouvellés par le sommeil.

Les gens de lettres devroient donc Temps de
employer quelquefois le matin à se pro- la journée
er , à monter à cheval , ou à faire que les
qu'autre exercice en plein air. Ils gens de
travailleroient au travail avec beaucoup lettres
de plaisir , & ils feroient beaucoup doivent
d'ouvrage , que s'ils y employoient employer
fois le même temps , leurs esprits à l'exer-
déjà épuisés de fatigue. cice.

Il ne suffit pas de ne prendre de l'exer- Idée qu'ils
que lorsqu'on a du temps de reste. doivent se
t homme de lettres doit faire de faire de
exercice une affaire capitale , & il doit l'exercice.
aussi attentif à ses heures de ré-
tion , qu'à ses heures d'étude (20).

(20) Il faudroit donc que les gens de lettres
sent un plan , d'après lequel ils se condui-
ent dans leur récréation , comme dans leur
travail ; mais il faudroit qu'ils se consultaient
eux-mêmes , pour se fixer les heures de l'une
ou de l'autre. J'ai vu des personnes qui ne pou-
voient travailler de la journée , s'ils avoient
dormi le matin. Il falloit que ces per-
sonnes se missent à l'ouvrage en sortant du lit.
Si quelque affaire ou quelque visite venoit

Avantages de la musique. La musique a le pouvoir le plus heureux de récréer l'esprit fatigué de

les distraire, c'en étoit fait, ils ne pouvoient plus rien faire de la journée. J'en connois d'autres à qui il faut une couple d'heures se mettre en train, & qui ne peuvent jamais travailler qu'ils n'aient déjeuné. On voit que le temps de l'exercice ne peut être le même pour ces deux classes d'hommes.

Temps qu'il faut donner à l'exercice Il faudra donc que les premiers se livrent au travail dans les instants qui leur sont plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de lit, & qu'ils s'en occupent pendant trois ou quatre heures. Mais qu'ils n'attendent pas qu'ils soient fatigués : qu'ils quittent tout le travail, de manière qu'ils puissent prendre l'exercice pendant une heure & demie, deux heures avant le dîner. Pour les seconds, ils s'exerceront immédiatement en sortant du lit, & cet exercice sera également de deux heures. L'exercice sera infiniment plus favorable pour les derniers, qu'aux premiers, par la raison qu'il apporte l'Auteur.

Il ne faut pas se mettre à table en sortant de s'exercer. Les gens de lettres doivent éviter de se mettre à table immédiatement après le travail, & après l'exercice. Il faut qu'il y ait au moins une demi-heure d'intervalle entre l'un & l'autre. Quelques instants après le dîner, ils prendront un exercice modéré, tel que celui d'une promenade, ou ils rempliront quelques devoirs de famille ou d'amitié, qui ne fatiguent ni l'esprit, ni le corps. Ils travailleront encore quelques heures ; après quoi ils se livreront aux plaisirs & aux amusements de la société.

On trouvera, sans doute, que nous ne faisons le temps du travail à peu de chose, & se croira d'autant plus fondé à nous faire reproche, que, dans le sein de l'étude, le temps vole avec une rapidité d'autant plus grande, que l'occupation est plus sérieuse & que l'on entend dire tous les jours aux

Ce seroit un grand avantage pour les gens de lettres , si , familiarisés

, que la vie de l'homme est trop courte approfondir & posséder parfaitement même une seule des parties d'une science. Je sais qu'il n'y a qu'un très-petit nombre d'hommes supérieurs à qui on n'oseroit pas donner ces conseils : ce seroit une espèce de crime de les distraire. ARTES , livré aux plus sublimes méditations , traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité ; NEWTON , découvrant & établissant les loix de la Nature ; MONTESQUIEU , composant un Code pour toutes les nations & pour tous les siècles ; doivent , dit l'ÉPIQUE , être respectés dans leurs occupations : ils sont nés pour les grands travaux ; le public les exige.

Combien compte-t-on d'hommes dont les occupations soient aussi intéressantes ? La plupart de ceux qui se disent gens de lettres , perdent inutilement leur temps & leur santé : l'un s'occupe de les choses les plus communes ; l'autre se livre à ce qu'on a dit cent fois ; un troisième se livre à des recherches les plus inutiles : celui-ci s'occupe , en se livrant aux compositions les plus frivoles ; celui-là , en composant les ouvrages les plus fastidieux , sans qu'aucun d'eux fasse au mal qu'il se fait , & au peu de fruit que le public en retirera. Le plus grand nombre n'ont même jamais le public en vue ; ils aiment l'étude que comme les gourmands aiment les viandes , pour assouvir leur passion ; qui , trop souvent , leur fait négliger leurs devoirs les plus essentiels.

C'est donc ces gens-là qu'il faut arracher de leur cabinet , qu'il faut forcer au repos & aux exercices , seuls moyens d'éloigner les maux qui les assiegent , & de rétablir leurs forces. Pour eux , le temps qu'ils passent hors de leur cabinet , n'est pas perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle , & quelques heures consacrées tous les jours au loisir , se-

avec cette science, ils pouvoient amuser, après un long travail, en jou

ront bien récompensées par la jouissance d'une longue santé, qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'est au milieu de ces lassemens que naissent les idées les plus utiles; & c'est en se promenant à la Campagne, qu'un des plus beaux génies de ce siècle a composé ses immortels Ouvrages. L'air se développe mieux en plein air; les paroissiers du cabinet, l'appétissent: l'odeur des fleurs champêtres l'élève, celle de la libellule l'abat; & la comparaison de PLUTARQUE est bien juste: un peu d'eau nourrit & fait croître les plantes, une plus grande quantité l'étouffe; il en est de même de l'esprit, les travaux modérés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent. (*De l'Education des Enfants* Chap. XII).

Mais, disent quelques gens de lettres, nous sommes d'une autre constitution que les gens sédentaires? Ceux-ci travaillent toute la journée sans interruption, & souvent ils terminent leur travail bien avant dans la nuit; cependant on ne voit pas qu'ils s'en portent moins bien. Vous vous trompez. On a vu, dans le paragraphe précédent, à quelle foule de Maladies ces hommes sont exposés; on leur a conseillé, ainsi qu'à vous, l'exercice, sur-tout en plein air, comme le seul remède capable de s'opposer à leur destruction.

La profession d'homme de lettres est plus nuisible à la santé, que celle des artisans sédentaires. Pourquoi?

Au surplus, gardez-vous de vous comparer aux artisans sédentaires: ils n'ont qu'une santé commune avec vous; c'est de ne point avoir de place autant qu'il seroit à souhaiter. Au même, à cet égard, ils sont moins à plaindre que vous, puisque vous êtes sédentaires toute les jours de votre vie; au lieu que l'artisan se dédommage par l'exercice qu'il prend le Dimanche & les Fêtes; ce qui, dans la partie de l'Europe, fait un peu plus qu'une septième partie de l'année, &, dans le Nord, plus que la sixième. A tout autre égard

les airs qui fussent capables de
r leurs esprits , & de leur inspirer
gaieté & de la bonne humeur.

reproche à faire aux *gens de lettres* , Maniere
que la plupart , pour ranimer leurs dangereu-
fatigués par l'étude , s'abandon- se , dont
à l'usage des *liqueurs fortes* ; sans ils cher-
que c'est un *remede* , mais c'est ranimer
remede désespéré , & il tend toujours leurs es-
destruction de la machine. Que de prits fati-
personnes , lorsqu'elles se trouvent gués.
ées , montent à cheval ; qu'elles Ce qu'ils
ont dix ou douze milles , elles doivent
trouvé un *remede* plus efficace que faire alors
les *cordiaux* des Apothicaires ,
que toutes les *liqueurs fortes* du
le (21).

nce est extrême ; car quoique l'artisan ne
point de place , cependant il y a tou-
chez lui quelque partie de son corps en
vement , & ce mouvement est assez confi-
e dans quelques Arts , pour les rendre
inibles & très-fatigants , quoiqu'on soit
rs assis. Chez tous , la continuité sup-
sa petitesse ; & au bout de leur journée ,
me de leur action , quoiqu'insuffisante
plusieurs , pour conserver la santé , est
upérieure à celle de beaucoup de *gens de*
D'ailleurs , si cet artisan n'anime pas
n de ses *nerfs* par un *exercice* suffisant ,
oins il ne les use point par l'étude ; son
l lui gagne le sommeil que celui de l'hom-
Lettres lui fait perdre. La méditation ,
le repas , ne trouble point ses *digestions* :
enre de vie est plus simple ; sa gaieté ,
ants le soutiennent ; tout est contre l'hom-
e Lettres.

) Le reproche que l'Auteur vient de faire
gens de lettres , est-il bien fondé ? Que

Plan que
fait l'Au-
teur dans
ses tra-
vaux.

Voici le plan que j'ai toujours su
& je crois ne pouvoir en prescrire
meilleur aux autres. Quand je me
la tête fatiguée par l'étude, ou
quelqu'autre occupation sérieuse,
monte à cheval, & je cours cinq
six lieues à la Campagne, où je
un & quelquefois deux jours avec
ami d'une humeur gaie & agréa
après quoi je ne manque jamais de
venir à la Ville avec une nouvelle
gueur, & je me livre à l'étude
aux affaires avec un nouveau plaisir.

Négligen-
ce des
gens de
Lettres sur
leur santé.

Mais les *gens de lettres*, qui se
tent bien, font si peu d'attentio

M. BUCHAN daigne me le pardonner; mais
semble qu'il est un peu hasardé. Il y a
plus d'un siècle que les Savants sont au-
de toute censure à cet égard. On leur doit
cet éloge, que c'est à leur tempérance &
sobriété que nos tables, nos sociétés son-
devables de cette décence qui en fait le
me, & qui semble avoir passé dans to-
lieux où les Lettres sont cultivées. S'il se
un homme de Lettres sur qui la passi-
boire ait de l'empire, il en usurpe le ne-
ne le mérite pas davantage, s'il regar-
vin comme seul capable de ranimer son
fatigué par le travail, puisque cet h-
s'annonce comme ignorant absolument le
de l'économie animale; connoissance qui doit
la base de la Philosophie, sans laquelle
ne peut parvenir à acquérir aucune sc-
connue.

*Neque Medicus esse potest quin Philosophus
Neque Philosophus quin simul Medicus*

DAVID H

es objets, que l'on regrettera tout de leur donner des avis. Rien est commun que de voir un homme étres, victime malheureuse des *lies de nerfs*, se baigner, se promener, monter à cheval, en un mot tout pour sa santé, parce qu'il est malade : cependant si quelqu'un lui a donné des avis pour prévenir son état, il est de toute probabilité qu'il les auroit reçus avec mépris, ou au moins il les auroit négligés. Telle est la foiblesse, telle est l'inconséquence de l'homme, que les *gens de lettres* manquent de prévoyance, même dans les objets sur lesquels ils devroient être clairvoyant que les autres (22) -

) La première difficulté qu'on a à vaincre chez les *gens de lettres*, dit M. TISSOT, quand il leur parle de leur santé ; est de les faire convenir de leurs vices. Ils sont comme les amants qui s'embarrassent quand on ose leur dire que l'objet de leur amour a des défauts : d'ailleurs, ils ont presque toute espèce de fixité dans leurs idées, que l'étude ; & qui, augmentée par cette bonne habitude de soi-même, dont la science enivre trop souvent ceux qui la possèdent, fait qu'il n'est guère de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez, raisonnez, priez, grondez, c'est souvent peine perdue. Ils se font illusion à eux-mêmes de mille façons différentes : ils comptent sur la vigueur de son *tempérament* ; ils comptent sur la force de l'habitude : celui-ci espère échapper à la punition, parce qu'il n'a pas encore été puni ; celui-là s'autorise d'exemples étrangers, qui ne prouvent rien pour lui. Ils s'opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté, dont ils s'ap-

Difficulté
de traiter
les gens de
lettres.

Genre
d'exercice
qui con-
vient aux
gens de
lettres.

Nous ajouterons à l'égard de l'exercice propre aux *gens de lettres*, qu'il doit jamais être trop violent, ni porté jusqu'à un degré excessif de fatigue. Ils doivent encore le varier souvent, afin que toutes les parties du corps puissent être en action; & ils doivent le prendre en plein *air*, le plus souvent qu'il leur est possible. En général, monter à cheval, se promener, travailler la terre, jouer à quelque jeu actif sont les meilleures espèces d'exercice.

Bain
froid, es-
pece d'ex-
ercice.

Nous devons encore recommander l'usage du *bain froid* aux personnes timides. Il peut, en quelque façon, suppléer à l'exercice, & il ne doit être négligé par aucune de celles qui ont la fibre relâchée, sur-tout dans le temps chaud.

plaudissent, & dont ils deviennent les victimes. Bien loin de redouter le danger à venir, ils ne veulent quelquefois pas même sentir le mal; ou plutôt le plus grand des maux pour eux, c'est la privation du travail. Ils ne comptent comme pour rien les autres, moyennant lesquels se soustraient à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrémité opposée, & leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en est plus heureux avec eux, & le découragement leur donne pas toujours de la docilité, mais une instabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne peut point de compter sur l'exécution d'aucune suite; & on peut dire qu'en général les *gens de lettres* sont les malades les plus difficiles à guérir; c'est une raison de plus pour les écarter sur les moyens de conserver & de rétablir la santé. (Œuvres de TISSOT, T. II. p. 150.)

Les gens de lettres ne doivent jamais prendre d'exercice, ni étudier immédiatement après le repas.

A R T I C L E I V.

Des aliments des Gens de Lettres.

QUANT au régime des gens de lettres, Régime
des gens
de lettres. is ne voyons pas qu'ils doivent s'abstenir d'aucune espèce d'aliments, pourvu ils soient sains, & qu'ils en usent avec modération (23). Ils doivent ce-

23) On trouve, dans plusieurs endroits des ouvrages du divin HIPPOCRATE, le précepte suivant, qu'il semble particulièrement regarder les gens de lettres. Que les aliments, dit-il, soient proportionnés au travail. Si les forces du corps surpassent les aliments; c'est-à-dire, si les aliments ne peuvent être digérés, ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps; mais si les forces des aliments surpassent celles du corps, ils produisent une foule d'incommodités.

BOETIUS insiste beaucoup sur cette proportion réciproque, entre l'exercice & la quantité des aliments, pour la conservation de la santé; on en sentira l'importance, si l'on se rappelle ce que nous avons dit de l'estomac & des autres parties de la digestion, qui servent à tirer des aliments les sucs analogues à nos humeurs, & à les incorporer en notre propre substance, (Voyez ci-dessus, page 116, note 7 de ce Volume).

Il y a, dit BOERHAVE, des gens de lettres commandés, qui osent manger les mêmes choses que les gens de la Campagne; mais ils ne peuvent digérer ces aliments. Qu'ils choisissent, ou renoncent à l'étude, ou de changer de régime; à quoi de longues & cruelles obstructions dans les entrailles, seront le fruit de leur indiscretion. *elect. ad inst. 1036, T. VII, p. 337*).

pendant éviter l'usage de tout ce qui est *aigre, venteux, rance, & de di*

Le Chapitre suivant, qui traite des *aliments*, a dispensé M. BUCHAN d'entrer dans le détail de ceux qui conviennent ou nuisent aux *gens de lettres*. Nous y renvoyons nos Lecteurs. Nous ne permettrons seulement de dire que les personnes d'études doivent éviter les *aliments* gras, visqueux, pâteux, glaireux; parce que tous ces *aliments*, & tout les graisseux, relâchent les *fibres* de l'estomac; émoussent l'action de la *salive*, de la *bile* des *liqueurs intestinales*; occasionnent, par la lenteur de leur *digestion*, un mal-aise dans l'estomac &, venant à s'y corrompre, deviennent d'*acides*, ensuite *rances*, & produisent dans ces parties des *symptômes d'irritation* violente. Tous *aliments* sont compris dans les pâtes grasses; & les fritures, les beignets, les crèmes, les produits des animaux, &c.

Les *gens de lettres* doivent s'abstenir d'*aliments venteux*, tels que les graines légumineuses. Les anciens les défendoient avec tant de soin, que THAGORE, si partisan d'ailleurs du régime *végétal*, empêchoit que ses disciples ne mangent des fèves. Les viandes naturellement dures; & qui sont durcies à la fumée, qui sont salées, & doivent être encore évitées, ainsi que les poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont gras, peu fermes, glaireux, &c., qui forment tous une mauvaise nourriture.

Tous les hommes, pour peu qu'ils soient *catés*, & les *gens de lettres* sur-tout, doivent retiens que le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Mais c'est en vain qu'ils éviteront les *aliments* dont nous venons de faire l'énumération, & qu'ils choisiront ceux que l'on proposera dans le Chapitre suivant, si, toujours occupés de leurs études, ils mangent à la hâte, machinalement sur-tout sans mâcher. C'est un reproche qui leur méritent presque tous. C'est qu'ils ne savent de quelle importance est une *mastication* ex-

de la digestion. Leurs soupers doivent être toujours légers & pris de bonne heure. Leur boisson doit être de l'eau; de la bière, qui ne soit pas trop forte; du bon cidre; du vin trempé, ou, s'ils sont tourmentés de douleurs, de l'eau mêlée avec un peu d'au-de-vie.

de la digestion: ils ne savent pas qu'elle augmente la sécrétion de la salive, qui est le plus puissant des digestifs: ils ne savent pas que, quand on mâche convenablement ses aliments, on mange beaucoup moins, sans en être moins nourri; & la Mastication contribue singulièrement à la conservation des dents. En un mot, dit M. TISSOT, les avantages de la Mastication, pour la conservation de la santé, sont tels, qu'on ne peut assez apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

La boisson journalière des gens de lettres, doit être l'eau pure, telle que nous la décrirons dans le Chapitre suivant. Le vin ne doit être pour eux qu'un remède, & c'en est un excellent dans le cas de relâchement, de foiblesse & d'abattement. Les personnes qui ne boivent que de l'eau, ont l'esprit plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis. Nous en avons des exemples dans DÉMOSTHÈNE, dans LOKE, dans HALLER, &c., qui n'ont jamais bu d'autre boisson que de l'eau.

Ils doivent fuir le thé, le café & toutes les boissons chaudes, comme la source la plus abondante de maladies nerveuses. Le tabac est un poison pour eux, sur-tout le tabac pris en fumée.



C H A P I T R E III.

Des Aliments.

Pouvoir du régime sur la constitution. **L**Es *aliments* mal-sains & l'intempérance, produisent beaucoup de Maladies. On ne peut douter que le bon ou mauvais état de la *constitution* du corps, ne dépende entièrement du régime. Par le régime, on peut atténuer ou condenser les *fluides*; les rendre doux ou âcres; les *coaguler*, ou les délayer dans presque tous les degrés possibles.

Importance du régime pour la conservation de la santé.

L'effet du régime, sur les *solides*, n'est pas moins considérable. Les différentes espèces d'*aliments* resserrent ou relâchent les *fibres*; augmentent ou diminuent leur sensibilité, leur mouvement &c. Il ne faut donc que la plus petite attention à tous ces objets, pour convaincre de quelle importance est le régime pour la conservation de la santé (Voyez à la Table les mots *aliment* & régime, pour connoître la véritable signification de ces termes).

Importance du régime dans les Maladies.

L'attention au régime n'est pas seulement nécessaire pour la conservation de la santé; elle est encore très-importante dans le traitement des Maladies. Une *diete* seule peut remplir presque toutes les *indications* dans la cure des Maladies. Il est vrai que ses effets ne sont pas

jours aussi prompts que ceux des *remèdes*; mais ils sont de plus longue durée. La *diète* n'est point désagréable aux malades : elle ne peut jamais être d'une conséquence aussi dangereuse que les *remèdes*; & il n'y a personne qui ne puisse se la procurer. (Voyez à la Table le mot *diète*) (1).

Notre objet n'est pas de nous livrer une recherche minutieuse des qualités & des propriétés de toutes les espèces d'*aliments* qui sont en usage pour la

Il est difficile de statuer rien de solide sur

(1) Cette vérité est puisée dans HIPPOCRATE même. Ce père de la Médecine, ennemi des *formules* ou *recettes*, ne nous en a presque laissé que pour les boissons *délayantes*. Avec la *tisane* d'orge, dont il avoit trois espèces, qui ne différoient entre elles que par leur plus ou moins de consistance; avec l'*hydromel*, l'*oxycrat*, l'*oxymel*, les *lavements*, les *fomentations* chaudes; les *bains de vapeurs*, &c., il guérissoit presque toutes les Maladies, même les plus aiguës. Il ne regardoit la *ignée* que comme un moyen propre à calmer l'impétuosité du sang, & à modérer les efforts de la Nature. C'est dans cette seule vue qu'il l'employoit dans le commencement des Maladies, où la rapidité & la violence de la *circulation*, pouvoient causer de dangereux accidents; tels, par exemple, que la rupture des *vaisseaux* délicats, l'*inflammation*, la *suppuration*, la *gangrene*. BOERHAAVE, (T. I, p. 97, 98,) ne demandoit que de l'eau, du *vinaigre*, du *vin*; de l'orge, du *miel*, de la *rhubarbe*, de l'*opium*, du feu d'une lancette. Les sources médicales, dit-il ailleurs, quelques *sels*, les *savons*, le *mercure*, les *ars*, (le *quinquina* auroit-il pu ajouter) une *diète* salutaire, un *exercice* convenable, ne laissent plus rien à désirer au Médecin. *Medicina paucarum* *herbarum scientia*; CELSE d'après HIPPOCRATE.

Les ali-
ments ;
c'est à
l'expé-
rience à
pronon-
cer.

nourriture des hommes ; ni de détaille
leurs effets sur les différents *tempé-
ments* (2).

Nous ne pouvons nous occuper qu'à
faire connoître quelques-unes des plu
pernicieuses erreurs dans lesquelles les
hommes sont sujets à tomber , relat
vement à la quantité , ou à la quali
de leurs *aliments* ; & de leur faire vo
quels en sont les effets , par rapport
la santé.

La regle
générale
par rap-
port à la
quantité
des ali-
ments , est
d'éviter
également
le trop &
le trop
peu.

Il n'est pas facile de fixer la quan
tité exacte d'*aliments* qui convient
chaque âge , à chaque sexe , à chaque
constitution ; mais ici cette exactitude
scrupuleuse n'est nullement nécessaire
la meilleure regle est d'éviter les extr
mes. Les hommes ne furent jamais de

(2) Il n'est pas si aisé qu'on le pense , dit
savant Traducteur du *Traité de l'expérience en Mé-
decine* , &c. , par M. ZIMMERMANN , de ve
dans l'usage des *aliments* ce en quoi ils peuvent
être utiles ou nuisibles. Il faut pour cela être
parfaitement instruit de la Nature de l'homme
en général , & connoître ce qu'il peut résulter
particulier par rapport aux climats , à l'âge , à
tempérament , au sexe , à la situation des lieux
aux saisons , &c. On doit encore être parfait
ment instruit de la nature particulière de toute
ce qui peut servir d'*aliments*. En effet , il est une
grande différence entre les substances d'une même
espece , qui viennent dans des pays différents.
Certaines substances sont même un *poison* pour
une espece d'animaux , & ne le sont pas pour une
autre. On ne doit jamais rien statuer de fixe à cet
égard : c'est de l'expérience qu'il faut l'apprendre
(*Introduction* , p. 43 & 44).

és à manger , la mesure & la balance main. La Nature dit à chaque créature quand elle en a assez ; & la faim & la soif suffisent pour leur apprendre quand leur en faut davantage (3).

3) Cela est vrai. Il est très-certain que la faim & la soif doivent être nos guides dans la quantité de nourriture & de boisson que nous devons prendre ; mais combien y a-t-il de gens qui savent connoître les bornes de l'une & de l'autre ? Combien y en a-t-il qui savent distinguer le véritable appétit, d'avec celui que donnent les affaiblissements, dont nous masquons nos mets ? Combien en voit-on qui savent s'arrêter au milieu d'un repas, qui dure quelquefois trois heures souvent davantage ? Puisqu'il n'est pas possible d'assigner à chaque constitution la quantité de nourriture qui lui convient, il seroit à souhaiter que l'on suivît le conseil, que l'Auteur donne plus haut, c'est-à-dire, que l'on bannît à jamais les cuisiniers & leur art de nos tables, comme une peste, toujours renaissante, de notre intempérance & de nos excès.

Il seroit aisé de prouver, par une foule d'exemples, sans parler de ceux que nous offrent tous les jours les gens de la Campagne, que les hommes qui se sont contentés d'une petite quantité d'aliments simples & sans apprêts, sont ceux qui ont joui de la meilleure santé, & qui ont vécu le plus long-temps. AUGUSTE se bornoit à la plus petite quantité de nourriture ; *minimi cibi erat*, dit SUTTON, & tout le monde sait combien l'Empereur a vécu. BARTHOLE, ce célèbre restaurateur du Droit, qui est le premier qui ait réduit ses aliments, les réduisoit à une très-petite quantité, afin de conserver par-là son génie, également disposé en tout temps à l'étude, à laquelle il se livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples. L'immortel NEWTON, qui est parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Es-

Attention
qu'il faut
avoir à la
qualité
des ali-
ments.

Quoique la modération soit la règle principale qu'on doit suivre par rapport à la quantité des *aliments*, cependant leur qualité ne mérite pas moins de considération. Il y a mille causes qui peuvent gâter les *aliments* les plus sains.

pagne & d'un peu de poulet. RAMMAZINI nous parle du Cardinal PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour, sans rien prendre se bornoit à faire un souper léger.

Mais un des exemples les plus frappants, est celui du fameux CORNARO, noble Vénitien. Dès l'âge de 25 ans, il fut attaqué de *maux d'estomac*, de douleurs de côté; de commencement de *goutte* & de *fièvre lente*: malgré une multitude de *remèdes*, sa santé continuoit, à 40 ans, d'être malade. Il abandonna alors tous les *remèdes*, s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & à quatorze onces de boisson par jour; ce qui ne faisoit que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme, dans le même pays où il vivoit. L'effet de ce *régime*, qu'il a décrit lui-même, dans un petit Ouvrage intitulé, *des Avantages de la vie sobre* fut tel, que ses infirmités, disparaissant peu à peu, firent place à une santé ferme & robuste accompagnée d'un sentiment de bien-être & de contentement, qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'âge de 95 ans, il écrivit un Ouvrage sur la naissance & la mort de l'homme, dans lequel il a fait le portrait le plus intéressant de sa vie. „ Je me trouve sain & gaillard comme c'est „ l'est à 25 ans; j'écris 7 ou 8 heures par jour „ le reste du temps je me promène, je cause „ je fais une partie dans un concert. Je suis „ gai; j'ai du goût pour tout ce que je mange „ j'ai l'imagination vive, la mémoire heureuse „ le jugement bon, &, ce qui est surprenant „ la voix forte & harmonieuse. Il a vécu plus de cent ans.

ne saison contraire peut empêcher les grains ne murissent, on peut les garder trop longtemps, est contraire à la santé. Ce danger est dans l'ordre de la Providence, & nous devons nous y soumettre. Mais on ne sauroit punir trop sévèrement ceux qui laissent corrompre les grains, en les amoncelant, & qui les servent pour en faire hausser le prix. Le meilleur grain, gardé trop longtemps, devient dangereux pour l'usage. Voyez ci-après, note 12 de ce Chapitre (a).

La viande peut être, ainsi que les substances végétales, rendue mal-saine, si elle est gardée trop long-temps. Toutes les substances animales ont une disposition constante à la putréfaction, qui, lorsqu'elle est portée trop loin, fait que non-seulement ces substances répugnent au goût, mais encore qu'elles deviennent nuisibles à la santé. Les viandes doivent être mangées fraîches :

Les animaux malades, & ceux qui meurent d'eux-mêmes, ne doivent jamais être mangés. Il est cependant ordonné qu'il faut rejeter celles qui viennent

(a) Il est vrai que le pauvre est le premier qui souffre de la mauvaise qualité des grains ; mais la santé des pauvres est de la plus grande importance à l'Etat : de plus, les Maladies causées par les aliments mal-sains, sont souvent contagieuses ; elles gagnent bientôt les hommes de tout état & de toute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque particulier de veiller à ce que les provisions générales, de tout genre, ne soient point exposées en vente.

d'ani-
maux
morts
d'eux-mê-
mes ou
tués, étant
malades.

dinaire, dans certains pays, que les
lets & le pauvre peuple mangent
animaux morts de Maladies, ou
par accident. Il est vrai que la pauv
peut y forcer le peuple; mais il se
beaucoup mieux de manger une
petite quantité d'*aliments* sains; elle
lui fourniroit une meilleure nourritu
& il courroit moins de dangers.

La Loi qui défendoit aux Juifs
manger des animaux morts d'eux-
mes, ne paroît pas avoir eu d'a
but que la santé; & elle doit être a
bien observée par les autres homm
que par les Juifs. Un animal ne m
jamais de lui-même, sans quelque c
de Maladie. Or on ne peut pas co
voir comment un animal malade
fournir un *aliment* sain. Celui qui m
par accident, ne doit pas être plus
lubre; le *sang* qui se répand dans
chairs, les fait bientôt tourner à la
tridité.

Animaux
dont il ne
faut pas
manger.

Les animaux qui vivent d'ordur
comme les canards, les cochons,
ne sont point de facile *digestion*, &
fournissent point une nourriture salu
Les animaux qui ne sont point un e
cice suffisant, sont dans la même cl
La plupart de nos bestiaux & de
cochons de boucherie, sont engr
avec des *aliments* grossiers, & sont
fermés sans jouir du grand air. On pe
sans doute, par ces moyens les eng
fer; mais leurs humeurs, qui ne l

préparées & assimilées convenablement, restent crues ; occasionnent des *affections* ; épaississent les humeurs, épaisissent les esprits. Les animaux sont souvent rendus sains, parce qu'on les échauffe trop. Une chaleur excessive cause la *fièvre*, & les *sels* des animaux, & mêle si finement le *sang* avec la chair, qu'il ne peut en être séparé. Les Bouchers fatiguent trop leurs bestiaux, & sont donc punis sévèrement. Il n'est sans doute personne qui voudût manger de la chair d'un animal mort de grande *fièvre* ; c'est pourtant le cas de tous les animaux qui ont été trop saignés, & cette *fièvre* est souvent portée jusqu'à la fureur (4).

4) Pour entendre cette expression, il faut voir que les Bouviers, les Conducteurs de bestiaux, les Bouchers, &c., sont dans l'usage, en Angleterre, de poursuivre & de faire paître leurs troupeaux, même dans les Villes, quand elles sont leur destination. Quelquefois les imprudens excitent leurs bestiaux au point de les rendre furieux. On voit alors ces animaux se précipiter jusques dans les boutiques, au grand détriment des habitants. On dit que la Police de la Capitale y a mis ordre depuis quelque temps ; mais il est probable que cet usage subsiste encore dans les Provinces. Quoique nous n'ayons pas de pareils reproches à faire à nos Bouchers, cependant les bestiaux, qui sont destinés pour les Villes, sont souvent obligés de faire des courses considérables. Les Capitales dans lesquelles la consommation est immense, les font venir de très-

Et manœuvres
dégoutantes des
Bouchers.

Mais ce n'est pas là la seule manœuvre dont les Bouchers rendent la viande mal-saine ; ils ont encore l'abominable coutume de souffler le *tissu-cellulaire* des animaux , & de l'emplir d'air pour faire paroître plus gras : par ce moyen ils gâtent la viande ; ils la rendent incapable d'être gardée. Ils la rendent outre dégoûtante par cette manœuvre & ils en donnent une telle idée , qu'une personne , quelque peu délicate qu'elle soit , a de la répugnance pour tout qui vient des boucheries. Qui peut en effet , s'exposer à manger de la viande soufflée & remplie de l'air des *poumons* d'un homme sale & mal-propre , qui peut-être , est attaqué de quelque Maladie dangereuse ?

Les Bouchers sont encore dans l'usage de gorger de sang le *tissu-cellulaire* de la viande ; ce qui la fait paroître plus grasse , & la rend en même-temps plus pesante. Mais cette manœuvre est encore plus on ne peut pas plus pernicieuse ; la viande en devient mal-saine & absolument

loin ; & , si on les tue sur le champ , ils sont dans le cas de ceux dont parle l'Auteur. La Police de Paris a pourvu , jusqu'à un certain point , à ces inconvénients , en établissant des dépôts de bœufs , l'un à Sceaux , l'autre à Poissy ; mais ce dernier est encore trop éloigné. Il seroit cependant à souhaiter que l'on eût pris les mêmes précautions pour les autres grandes Villes. Cet objet est de la dernière importance ; il est bien digne de mériter l'attention d'un Magistrat de Police.

incapable d'être gardée. J'ai rarement vu une pièce de boucherie, dont le tissu-cellulaire ne fût gorgé de sang, & je suis certain que cela n'arrive jamais aux animaux qu'on tue chez soi, & qu'on fait saigner dans la proportion convenable. Le veau paroît être l'espèce de viande qui se gâte le plus souvent par cette cause. Peut-être cela dépend aussi un peu de ce que les veaux qui vivent au marché, viennent de très-loin : ces longs voyages, dans des charrettes, meurtrissent leur tendre chair, & occasionnent la rupture d'un grand nombre de vaisseaux sanguins.

Il n'est point de peuples au monde qui prennent une aussi grande quantité de nourriture animale que les Anglois. Voilà la raison pourquoi ils sont généralement atteints de scorbut & de la suite nombreuse de cette Maladie ; telles que les indigestions, la mélancolie, l'hypocondriacé, &c. Les animaux sont, sans contredit, destinés à la nourriture de l'homme ; & s'ils sont mêlés avec les végétaux, ils deviennent la nourriture la plus saine. Mais se gorger de bœuf, de mouton, de porc, de poisson, de volaille, &c. deux ou trois fois par jour, est certainement vouloir altérer sa santé.

Maladies occasionnées par une trop grande quantité de nourriture animale.

Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour.

Ceux qui sont jaloux de la conservation, doivent se contenter de manger la seule fois, en vingt-quatre heures.

de la viande , & cette viande ne doit être que d'une seule espèce (5).

Avantage du régime végétal. Le *scorbut* , le plus opiniâtre , a souvent été guéri par la *diète végétale*. Le *lait* seul fait souvent plus dans cette Maladie , que les *remedes*. Il est donc

(5) Une des règles de *diététique* la plus importante pour la santé , & à laquelle il est d'autant plus nécessaire de s'astreindre , qu'on a l'*estomac* moins bon , c'est , dit M. TISSOT d'éviter les mélanges de différents *aliments* , & de ne jamais se permettre plus de deux , ou tout au plus , trois plats à chaque repas. Celui qui se borne à un seul , fait encore mieux. Je connois , ajoute-t-il . un vieillard respectable , qui , étant assez valétudinaire à quarante ans , s'imposa la loi de ne jamais manger qu'un seul plat : il a tenu parole ; il est parvenu à l'âge de quatre-vingt-dix ans , jouissant d'une excellente santé , de toute la force de son esprit & de toute la vivacité de ses sens.

Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets , dont les tables sont servies sur le nombre des choses différentes dont on surcharge son *estomac* en très-peu de temps on trouvera peu d'usages plus ridicules ; & quand on en observe les suites , on voit qu'il en a peu de plus dangereux. HORACE nous fait même la leçon sur cet article. „ Voyons maintenant , dit-il , quels sont les avantages de la frugalité. Premièrement , avec elle on porte bien : pour en être convaincu , rappelez-vous quelqu'un de ces repas simples dont vous vous êtes si bien trouvé. Mais dès qu'avec les ragouts & le rôti , on mêle le gibier , le poisson , &c. , les viandes douces se changent en bile , & une pituite visqueuse fait mille ravages dans l'*estomac* ”

*Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque secum
Afferat , &c. (HOR. Sat. II. , Lib. II.)*

évident que si les *végétaux* & le *lait* étoient plus souvent employés dans le régime, le *scorbut* seroit moins commun, & l'on verroit moins de *fièvres* *arides* & *inflammatoires*. Nous convenons avec plaisir que les *végétaux* deviennent de jour en jour d'un usage plus commun, & il est à désirer que cet usage devienne universel.

Les *aliments* ne doivent être, ni trop *humides*, ni trop *secs*. Les *aliments* humides relâchent les *solides*, & rendent le corps foible. Aussi voyons-nous que les femmes qui vivent de beaucoup de *liquides* & de toutes les autres *diètes aqueuses*, deviennent en général foibles & incapables de digérer les *aliments solides*; de-là les *affections hystériques* & leur suite affreuse.

D'un autre côté, les *aliments* qui sont trop *secs*, communiquent en quelque sorte de la rigidité aux *solides*: ils violent les humeurs, & disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au *scorbut* & autres Maladies de ce genre.

On a beaucoup écrit sur les mauvais effets du *thé*. Sans doute qu'ils sont très-nombreux; mais ils sont plutôt l'effet de la quantité excessive que l'on en prend, & du temps où on le prend, que de ses mauvaises qualités. Le *thé* aujourd'hui le déjeûné universel de toute partie du monde que nous habitons, le matin est sûrement le temps le moins propre de la journée pour le

Les aliments ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux.

Inconvénients des aliments trop secs.

Manière de prendre le thé pour qu'il ne soit point nuisible.

prendre. Les personnes les plus délicates, qui, soit dit en passant, sont les plus grandes preneuses de *thé*, ne peuvent rien boire autre chose le matin. Si de telles personnes, après être restées dix ou douze heures sans rien manger, boivent cinq ou six tasses de *thé* sans prendre seulement une demi-once de pain, elles ne peuvent manquer de se rendre malades. Le bon *thé*, pris en quantité modérée, ni trop fort, ni trop chaud, ni quand l'*estomac* est vide, fera rarement de mal; mais s'il est mauvais, ce qui arrive souvent, & pris à la place d'*aliments* solides, il peut avoir les plus mauvais effets. (Voyez la Table le mot *thé*) (6).

Dangers
du thé
pris en
grande
quantité,
&, en gé-
néral, de
toutes les
boissons
aqueuses
chaudes.

(6) Un des principaux dangers de la quantité de boisson quelconque, c'est de noyer les *digestifs*, qui se trouvent par-là sans aucune force; & comme ils sont l'agent essentiel de *digestions*, on ne les émousse point impunément d'autant plus qu'aucune boisson n'est capable de les remplacer, & que les *stomachiques* les plus vantés, dont plusieurs sont presque tous jours nuisibles, n'équivalent jamais à la *saliv* & aux liqueurs qui se séparent dans l'*estomac*.

Il faut boire beaucoup pour se bien porter; on ne peut sur-tout jamais boire trop d'eau disent quelques personnes, & peut-être même quelques Médecins; mais c'est, dit M. TISSOT, être bien peu instruit des loix de l'*économie animale* & des effets de la boisson abondante: le relâchement de l'*estomac*, l'affoiblissement des *sucs digestifs*, la précipitation des *aliments* avant qu'ils soient digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général. Ils sont plus ou moins augmentés par la quantité de ces boissons.

art du Cuisinier rend mal-sains Dangers
 leurs *aliments* qui ne le feroient des ra-
 de leur nature. Rapprocher plu- gouts &
 s ingrédients de différentes especes , des affai-
 sonne-
 ments.

les que l'on prend chaudes ou tiedes , ont
 danger qui leur est plus particulièrement
 lié ; c'est de détruire cette fine *mucosité* ,
 revêt & tapisse intérieurement l'*estomac* , les
viscères creux , &
 réserve leurs *nerfs* de la trop forte impres-
 sion des *aliments* , ou des autres corps auxquels
 on leur donne passage. Quand cette *mucosité* est
 emportée par le lavage continuel d'une
 eau tiède , chargée ordinairement de prin-
 cipaux acides , qui en augmentent le danger , les
 intestins se trouvant à nud , éprouvent des dou-
 leurs vives après le manger , à moins qu'on
 ne soit attentif à choisir les *aliments* les plus
 convenables. Les *intestins* dépouillés , ainsi que l'*esto-
 mac* de cette *mucosité* , font éprouver des dou-
 leurs vives de *coliques* , & le mal se répandant
 sur les *membranes* internes de tous les petits
 vaisseaux , les *nerfs* , par-tout irrités , acqui-
 ent cette mobilité qui fait le malheur de tant
 de gens.

Voilà des exemples frappants des effets des
 aliments aqueux , & particulièrement du *thé*.
 Un jeune Médecin de mes amis , que l'amour
 de l'étude fit voyager en Angleterre , fut fol-
 léc par les diverses connoissances qu'il avoit
 qu'il se fit à Londres , de prendre le *thé* à
 la mode des Anglois , c'est-à-dire , toute la
 matinée & une partie de l'après-midi. Il s'ap-
 put , au bout de quelque temps , qu'il avoit
 perdu l'appétit ; qu'il avoit des bâillements ,
 des anéantissements , &c. Cependant il conti-
 nua de boire du *thé* ; & il en contracta l'ha-
 bitude , au point qu'au bout d'un an , de retour
 à Paris , il ne put plus s'en passer. Mais soit
 que le *thé* qu'il prit ici , ne fût pas aussi bon
 que celui qu'il prenoit à Londres ; soit que ce

pour faire un ragout piquant , ou soupe succulente , c'est vouloir composer un vrai *poison*. Les assaisonnements de haut gout & préparés à la *saumure*, &c. ne sont propres à exciter la gourmandise , & ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. seroit un bien pour l'humanité , les Cuisiniers , ainsi que leur art , sent anéantis. La viande simplement bouillie ou rôtie , est tout ce que l'*estomac* demande. Elle suffit seule pour gens en santé ; & les malades ont encore moins besoin de Cuisiniers (7).

fût la suite des effets pernicieux de cette quantité de boisson ; soit que ces causes aient conjointement , il se sentit bientôt des douleurs , accompagnées de chaleur dans les *travaux*. L'appétit le quitta presque absolument & il seroit infailliblement tombé malade , n'eût abandonné l'usage du *thé*. Je sais ce mauvais effet n'est pas aussi marqué sur le monde. On voit tous les jours des gens bien porter , quoiqu'ils boivent habituellement du *thé* ; mais ce ne peut être que ceux qui boivent modérément. D'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger ne prouvent jamais que le danger n'existe.

(7) (Voyez page 175 , note 3 de ce Volume.) J'ajouterai que les assaisonnements ne doivent être regardés que comme des *remèdes* ; qu'ils devraient être donnés qu'aux personnes dont l'*estomac* a les *fibres* lâches , & dont l'action n'est point animée par le mouvement. Ces personnes ont besoin de quelques *stimulants* qui tirent de leur engourdissement ; tels sont le *sel* , le *poivre* & le *sucre* : le *Sucre* , excellente production que la Nature se plaît de répandre

Qualités
du sucre.

partie liquide de nos *aliments* Important-
 e également notre attention. L'eau ce de l'eau
 n-seulement la base de toutes les dans le ré-
 ges, mais encore elle compose la gime.
 grande partie des *aliments* solides.
 onne eau est donc de très-grande
 rtance dans le régime. La meilleure
 t celle qui est la plus pure & la
 s chargée de parties *hétérogènes*.

au entraîne une partie des corps
 lesquels elle est en contact ; elle
 donc être imprégnée de substan-
 inérales ou métalliques , qui , la
 rt , sont des *poisons* ; qui , tout au
 s , sont très-nuisibles. Aussi les ha-
 ts de certains pays de montagnes ,
 ils sujets à des Maladies particu-
 , qui , probablement , sont dues
 u. C'est ainsi que ceux qui habi-
 les Alpes & le Pic de Derby , en
 eterre , ont de larges *tumeurs* ou des
 s au cou. On impute , en géné-
 cette Maladie à l'eau de neige ;
 il y a plus lieu de croire qu'elle
 due aux mines des montagnes à
 ers lesquelles sourdent ces *eaux*.
 n reconnoît que l'eau est imprégnée

out , & que , par *analyse* , on trouve en
 lance dans tous les *aliments* , sur-tout dans
 égétaux. Un de mes parents , qui a vécu
 ong-temps auprès d'un grand Médecin ,
 i souvent entendu dire que le *sucre* étoit la
 ée des vieillards ; aussi ce Médecin , qui en
 it un très-grand usage , a-t-il vécu jusqu'à
 ge très-avancé.

de corps étrangers , par son poids , sa couleur , par son gout , son odeur , son degré de chaleur , & par d'autres qualités sensibles ; mais l'eau dont on doit faire usage comme *aliment* , être légère , sans couleur particulière , sans gout , sans odeur (8).

Qualités
que doit
avoir l'eau
pour être
bonne.

(8) Il faut qu'elle soit douce , fraîche , fade , ni amère ; qu'elle mousse facilement le *savon* ; qu'elle cuise bien les légumes , qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que l'eau qui coule sur le sable , qui ait ces qualités. Voilà pourquoi celles qui coulent des montagnes , sont , en général , les plus pures & les limpides : les *eaux* de source sont en général les meilleures : l'on peut donner le troisième rang à celles des rivières. Les *eaux* de puits & celles des mares , des étangs , des citernes & qui croupissent , sont les plus mauvaises. Les *eaux thermales* pures , comme celles de Plombières & de Dax , approchent du degré de pureté de l'eau distillée.

Qualités
des eaux
de rivière.

Lorsque l'on compare l'eau prise sur les rives des rivières , dans les endroits où leur cours est peu rapide , ou dans ceux qui sont exposés à l'ombre , avec celle que l'on puise dans leur courant , on y trouve une très-grande différence. Les *eaux* des petites , même des grandes rivières , ont communément une saveur fade , qui leur est communiquée par les substances végétales & animales en putréfaction. Cette saveur convient augmentée dans les grandes chaînes de l'été , à mesure que les *eaux* baissent. Le résidu , que l'on obtient par l'évaporation des *eaux* de source & de celles des torrens , est-il toujours plus ou moins blanc , & change-t-il presque point au feu ; tandis que le résidu des *eaux* de rivière a toujours une couleur plus ou moins foncée , à cause d'une matière extractive qui y est dissoute , & qui produit , en brûlant , une espèce de charbon.

Presque tous les habitants de l'Angleterre sont dans la possibilité de se

Les *eaux* de puits peu profonds & creusés dans de nouvelles couches, offrent les mêmes phénomènes dans l'analyse. C'est par rapport à la *matière extractive & putride* que les *eaux* marécageuses & des tourbières; telles qu'on en trouve dans les landes de Bordeaux, & dans quelques cantons de la Flandre & de la Vendée, sont si désagréables au goût & si salines. Les *eaux* de puits, outre qu'elles sont crues & crues, lorsqu'on les boit nouvellement puisées, causent quelquefois des coliques d'estomac & d'entrailles assez vives. On a remarqué qu'elles perdent cette dangereuse propriété, lorsqu'elles ont été exposées pendant quatre ou trente-six heures au grand air, dans des vaisseaux de terre propres & bien lavés: alors elles conservent tout au plus une légèreté purgative, & qui est toujours dépourvue des *matières salines*, & sur-tout des *marins & nitreux déliquescents* qu'elles contiennent.

Les *eaux*, qui ont contracté quelque mauvaise odeur pour avoir croupi, ou pour avoir été à l'ombre sur un terrain plein d'herbes fétides, perdent encore plus aisément leurs bonnes qualités, en les faisant chauffer; & en les exposant ensuite à l'air libre, pendant deux jours, & en les filtrant après dans des fontaines sablées.

Les *eaux* de pluie ou de neige, recueillies dans un temps qui n'est point orageux, quand il a déjà plu ou neigé pendant un certain temps, & recueillies en plein air, loin de toute habitation, dans des vases de grès ou de terre, sont meilleures de toutes les *eaux*, parce qu'elles ont été purifiées par une espèce de *distillation naturelle*: elles sont pures & ont toutes les propriétés que nous avons détaillées ci-dessus.

Il faut avoir l'attention scrupuleuse de ne jamais conserver l'eau pure, & telle que nous venons de la décrire, dans le métal, & sur-tout dans

Mauvaises qualités des *eaux* de puits, &c. Manière de les rendre potables.

Qualités des *eaux* de pluie & de neige.

Propriétés de l'eau.

choisir leur *eau*, & rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une attention sévère dans le choix. Cependant la négligence de la plupart des gens à ne se servir que de celle qui est le plus à leur portée, s'embarrasser de ses qualités.

Avant qu'une *eau* soit amenée dans les grandes Villes, la Police doit porter l'attention la plus sévère :

le *cuivre*, mais bien dans du grès ou de la terre, alors elle facilite extrêmement les évacuations ; elle fortifie ; elle entretient toutes les évacuations ; elle prévient tous les engorgements ; elle rend le sommeil plus tranquille, la plus nette & la gaieté plus constante.

L'*eau* est la boisson que la Nature a donnée à toutes les nations ; elle l'a fait agréable à tous les palais ; elle a la vertu de dissoudre non-seulement tous les aliments, mais presque tous les corps. Les Grecs & les Romains la regardoient comme une panacée universelle. Elle est en effet un très-grand remède à toutes les fois qu'il y a beaucoup de sécheresse quand on est incommodé par les aigreurs quand la *bile* a acquis trop d'âcreté.

Utilité
d'un verre
d'eau le
matin, à
jeun.

C'est une excellente pratique que de prendre tous les matins, au sortir de son lit, un verre d'*eau* froide, dans quelque temps de l'après-midi que ce soit. Cette *eau*, en qualité de puissant dissolvant, achève de dissoudre les restes des aliments, que le peu d'action de la nuit n'a pas permis à l'estomac de bien digérer. Elle entraîne ; elle nettoie parfaitement ce viscère de toutes ses impuretés ; &, en qualité de fortifiant, elle corrobore les fibres de l'estomac elle est, par rapport à ce viscère, ce que le bain froid est par rapport au corps. (Voyez ce que nous avons dit du bain froid, p. 81 note 34 de ce Volume).

té, la plupart des Maladies étant oc-
 nnées ou aggravées par les mauvai-
 ux ; & lorsqu'une fois elle aura
 rocurée à grands frais , le peuple
 vivifera pas d'en abandonner l'usage.
 out le monde connoît la méthode
 aire de rendre l'eau claire , en la
 nt , & de l'adoucir , en l'exposant
 leil & à l'air. Nous ne nous en
 oérons point davantage. Nous con-
 rons seulement d'éviter , en géné-
 de se servir des *eaux* qui ont sé-
 é long-temps dans de petits lacs ,
 des étangs , &c. , parce que ces
 ont souvent acquis de la *putridité* ,
 onnée par la corruption des sub-
 s *animales* & *végétales* , qui y sé-
 ent. Les bestiaux eux-mêmes sont
 ent malades de boire , dans des
 ns seches , de l'eau de réservoirs ,
 n'a point été renouvelée par des
 ces , ou rafraîchies par les pluies.
 e puits doivent être propres & avoir
 libre communication avec l'*air*.
 Malgré tout ce que l'on a pu écrire
 re les *liqueurs fermentées* , puisqu'el-
 ontinuent toujours d'être la boîs-
 commune des personnes qui peu-
 les supporter , nous croyons qu'il
 lus prudent d'éclairer le choix qu'on
 en faire , que de prétendre con-
 ancer un usage si solidement établi.

Pourquoi
 les li-
 queurs
 ferment-
 ées sont
 nuisibles.

ne sont pas les *liqueurs fermentées* ,
 es modérément , qui nuisent à la
 é ; c'est leur excès ; c'est l'usage de

celles qui sont mal préparées & falsifiées (9).

Maladies causées par les liqueurs falsifiées. (9) La falsification des vins & des autres liqueurs, est une des causes les plus communes des Maladies de l'estomac & des autres vices de la digestion, sur-tout des diverses espèces de coliques, & en particulier de celle de pilette dite aussi colique des Peintres ou de Poitou, auxquelles sont sujets ceux qui boivent de ces liqueurs. Un service essentiel à rendre à l'humanité, c'étoit de trouver un moyen facile peu coûteux de reconnoître cette falsification dans laquelle la litharge & d'autres préparations de plomb, jouent le plus grand rôle. Le célèbre M. GAUBIUS, au rapport de M. DEHAEN (Parte X, Cap. II, Artis medendi, edit. T. V. p. 303.) l'a trouvé dans une liqueur connue des Physiciens & des Chymistes, sous le nom d'encre de sympathie ou sympathique, & encore par ces derniers sous le nom de foie senic, dont voici la composition, décrite par NEUMANN.

Liqueur propre à éprouver si les vins sont falsifiés par le plomb. Prenez d'orpiment, une once ; de chaux vive, deux onces.

Pulvérisez à part chacune de ces substances, mêlez : mettez dans une bouteille à long col ou dans un matras de Chymiste : versez douze onces d'eau de pluie pure : boucherez la bouteille : placez-la sur un feu de sable modérément chaud : laissez digérer pendant vingt-quatre heures, ayant soin d'agiter la bouteille toutes les deux heures : retirez la bouteille du bain de sable. Dès que le dépôt est formé au fond de la bouteille, tirez à claire liqueur, en la versant dans une autre bouteille : boucherez exactement & conservez.

Si l'on aime mieux, on peut faire bouillir ces mêmes substances dans la même quantité d'eau, pendant une demi-heure, & l'on obtiendra la même liqueur.

es liqueurs fermentées trop fortes , Dangers
posent à la digestion , au lieu de des li-
quer; elles relâchent & affoiblissent le queurs
os, bien loin de le fortifier. Il y en ferment-
tées trop
fortes.

cette liqueur , bien faite , doit être blanche,
limpide & d'une odeur assez désagréable.
On ne veut pas prendre la peine de la pré-
parer. Toi-même , il faut la demander aux Apo-
thécaires , sous le nom de *foie d'arsenic* , ou
donner la *recette* que nous venons de
recueillir , d'après laquelle ils composeront
la liqueur. Car si on la demandoit sous le
nom d'*encre de sympathie* , ou *sympathique* , on
s'expose à manquer les expériences , parce
qu'il y a plusieurs espèces de cette *encre* , &
la seule qui réussisse , est celle qui est pré-
cisée comme nous le prescrivons.

Nous faisons cette observation , parce que
plusieurs personnes , qui ont voulu éprouver
la *recette* , ont été trompées dans leurs espé-
rances. Elles avoient demandé tout simplement
l'*encre de sympathie* , & on leur avoit donné
celle de M. HELLOT , c'est-à-dire , celle qui
s'efface par la chaleur , & que tous les *Phy-*
siciens connoissent. Lorsqu'on a celle dont nous
donnons la *recette* , elle ne manque jamais. Nous
osons l'affirmer , comme ayant répété les ex-
périences dont nous allons parler. (Voyez , au
chap. 1. des *Observations sur les Maladies épidémi-*
ques par M. LE PECQ DE LA CLOTURE ,
Paris 1770 , pag. 73 , note 15.)

Moyens d'éprouver si la liqueur est bonne.

On verse quelques gouttes de cette li-
queur sur du vinaigre , dans lequel on aura
dissous du plomb , ou de la litharge , il faut
que ce vinaigre noircisse tout-à-coup , & qu'il
soit trouble. Si la liqueur fait cet effet , elle
est capable de servir aux expériences. Mais il
est nécessaire que la bouteille soit parfaitement

a qui s'imaginent que ceux qui s'occupent de travaux pénibles, ne pourroient se passer de *liqueurs fortes*. Cette opinion est une erreur.

bouchée, & que quand on voudra s'en servir on ne la débouché que ce qu'il faudra pour laisser couler quelques gouttes, afin que liqueur ne perde pas trop de sa vertu. Il roit même mieux, aussi-tôt qu'elle est faite de la partager dans plusieurs petites bouteilles exactement fermées.

Maniere d'éprouver les vins & autres liqueurs.

On prend un verre bien net : on le remplit à moitié du *vin* qu'on veut éprouver : on y couler dedans quelques gouttes de cette *liqueur de sympathie*. Si le *vin*, de rouge qu'il étoit devient aussi-tôt jaune, ensuite brun, & presque noir, & qu'en même-temps il se trouble, l'intensité de ces effets annoncera la quantité de *plomb* avec lequel il aura été falsifié. Car le *vin*, dans lequel il n'y entre, ni *plomb* ni aucune de ses préparations, ne fait que se troubler par l'addition de cette liqueur.

M. GAUBIUS a poussé ses expériences plus loin sur du *beurre*, dans un temps de disette de cet aliment. Le *beurre*, dit-il, mêlé avec cette liqueur, jaunit, noircit, & prend une couleur semblable à celle de la boue. Le *beurre* qui n'est point falsifié, ne change point de couleur par l'addition de cette liqueur.

Il seroit à souhaiter que le peuple, les artisans, les ouvriers, & un nombre infini d'autres personnes, sur-tout dans les grandes Villes. leur peu de fortune ne permet point de s'assûrer de la nature de leur *vin*, & force de le porter au cabaret, eussent toujours sur eux une petite bouteille de cette liqueur. Le peu de frais de sa composition entraîne ; la petite quantité qu'il faut pour faire l'expérience ; la facilité avec

es hommes qui n'ont jamais bu de *liqueurs fermentées*, sont non-seulement débiles des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que ceux qui en font usage.

pendant, supposé que ces liqueurs contribuent à rendre un homme plus capable de travaux pénibles, elles n'en ont cependant pas moins les forces de la jeunesse. On peut être fort & robuste sans boire de liqueurs fortes. Effets de l'usage des liqueurs fortes.

& elles amènent une vieillesse prématurée. Elles entretiennent le corps dans une fièvre permanente, qui épuise les esprits; qui échauffe, enflamme le

On peut faire cette épreuve, rendent ce test des plus simples & des plus utiles.

Un autre avantage très-essentiel qui en résulte, seroit la nécessité dans laquelle ces épreuves répétées mettroient les Marchands de vins, de ne plus falsifier leurs marchandises, au moins de plomb, qui est un des poisons les plus mortels. & nous osons assurer que les leçons que ces épreuves donneroient à ces Marchands, feroient plus sur eux, que toutes les recherches de la Police la plus exacte.

Mais tout le monde sait qu'on peut se servir aussi de la composition chimique de soufre, pour éprouver les vins; mais cette composition chimique a une odeur infecte, qui rend incapable d'être portée sur soi. Au lieu de cela, voici la manière de s'en servir, pour les personnes qui ne redouteroient point cette odeur. On verse un peu de foie de soufre, en liqueur, dans un verre de vin; il se fait aussitôt un précipité dans le fond du verre. Si ce précipité est blanc, le vin est coloré que par le vin, le vin n'est point falsifié par le plomb; si, au contraire, ce précipité est sombre, brun, noirâtre, c'est une preuve qu'il en contient; & il en contient d'autant plus que cette couleur approche plus de la

sang, & dispose à des Maladies sans nombre (10).

Mais les *liqueurs fermentées* peuvent être trop foibles, comme trop fortes. Dans le premier cas, elles doivent être

(10) Le *vin*, dit l'illustre Auteur du *Dictionnaire de Chymie*, quand on en use habituellement en grande quantité & avec excès, est un *poison* lent, d'autant plus dangereux, qu'il est plus agréable, & qu'il est presque sans exemple qu'un amateur de *vin*, qui en a contracté l'habitude, s'en soit jamais corrigé. Mais si l'on observe avec plus de détail les effets que produit le *vin* sur les hommes, en général, on verra qu'il y a à cet égard, de très-grandes différences, qui dépendent de celles de leurs *constitutions* & de leurs *tempéraments*. Pour une personne qui en boit habituellement, de pur & en quantité assez grande, sans en ressentir d'incommodités sensibles; sans que cela lui occasionne par la suite aucune Maladie, ou paroisse abrégier ses jours; mille autres détruisent entièrement leur santé & abrègent leur vie, par l'usage habituel d'une quantité de *vin* moindre & mêlé avec de l'eau. Quoiqu'il soit toujours très-prudent & beaucoup plus sûr pour tout le monde, de n'en prendre que fort peu, à son ordinaire, cela devient indispensablement nécessaire pour ceux dont le *tempérament* ne se prête point naturellement à cette boisson.

Comme les mauvais effets & les Maladies qu'il occasionne un trop grand usage du *vin*, viennent par degrés & sont insensibles, quelquefois même pendant bien des années, la plupart des hommes, & sur-tout de ceux qui sont d'ailleurs assez sobres & assez attentifs à leur santé, sont tous les jours trompés sur cet article; prennent habituellement du *vin*, plus qu'il ne leur en faut, à l'égard à leur *tempérament*, & ruinent peu à peu leur santé, sans s'en appercevoir. Il est donc important d'indiquer les signes auxquels on peut reconnoître que le *vin* est contraire, ou doit

es dans leur nouveauté ; sans quoi elles s'aigrissent & s'éventent. Pour les dernières , si elles sont bues toutes nouvelles , comme la *fermentation* n'est pas achevée , elles se débarrassent de leur *air* dans les *intestins* ; de-là les *flatuosités*. Si elles sont bues trop anciennes , elles s'aigrissent

contraire à ceux qui en usent , afin qu'ils puissent tenir sur leurs gardes.

On peut être assuré que le *vin* est capable de nuire , lorsqu'après en avoir pris une quantité modérée , l'haleine prend une odeur vineuse ; lorsqu'il occasionne quelques rapports aigres & quelques douleurs de tête ; lorsque pris en quantité plus grande qu'à l'ordinaire , il procure des vomissements , des nausées & l'ivresse ; enfin lorsque cette ivresse est sombre , chagrine , querelleuse , & portée à la colere ou à la fureur. Malheur à quiconque le *vin* fait ces effets , qui , malgré cela , contracte l'habitude d'en boire une certaine quantité , & y persiste , ainsi que cela est que trop ordinaire ; car cette habitude est très-forte. Ces hommes imprudents & infortunés manquent jamais de périr misérablement en ivrognerie , & d'une mort prématurée , c'est-à-dire , vers l'âge de cinquante & quelques années. Leurs Maladies les plus ordinaires sont des *obstructions* dans le *foie* , dans les *glandes du mésentère* , & dans d'autres *viscères du bas-ventre*. Les *obstructions* occasionnent presque toujours une *hydropisie* incurable.

Signes
auxquels
on recon-
noît que
le vin est
capable de
nuire.

Ceux qui digèrent bien le *vin* , n'éprouvent point , ou du moins n'éprouvent que d'une manière beaucoup moins sensible , les *symptômes* dont nous venons de parler : leur ivresse est spirituelle , babillarde , joyeuse : il est rare qu'ils souffrent par les *obstructions* & l'*hydropisie* dont nous venons de parler. Malgré cela , le *vin* est tout autant plus dangereux pour eux , que n'en est prouvant que des effets bons & agréables en apparence , ils sont encore plus sujets que les au-

Maladies
occasion-
nées par
le vin.

Effets du
vin chez
ceux qui
le digè-
rent bien.

dans l'estomac & nuisent à la digestion. C'est pourquoi la *biere*, le *cidre*, &c. doivent avoir le degré de force nécessaire, pour qu'ils puissent être gardés jusqu'à ce qu'ils soient assez faits; alors on peut en faire usage. Quand les *liqueurs fermentées* sont conservées trop long-temps, quoiqu'elles ne soient pas tournées à l'aigre, elles contractent cependant une dureté qui les rend mal-saines.

Chaque
famille
devroit
préparer
elle-même
ses li-
queurs
fermen-
tées.

Chaque famille devroit préparer les *liqueurs fermentées* elle-même, quand elle est dans le cas de le faire. Depuis que la préparation & la vente de ces liqueurs sont devenues une des principales branches du commerce, il n'y a pas de méthode que l'on n'ait tentée pour les falsifier.

Pourquoi?

Le grand objet, & de ceux qui les préparent, & de ceux qui les vendent, est de les rendre enivrantes. Or il n'y a personne qui ne sache qu'on ne peut leur donner cette qualité, qu'en employant

très à s'y livrer, & à contracter l'habitude d'en boire trop. Les buveurs de cette seconde espèce vivent ordinairement un peu plus long-temps que ceux de la première; mais il est extrêmement rare que leur *tempérament* ne commence à s'altérer avant l'âge de soixante ans; & le partage de leur vieillesse, lorsqu'ils y parviennent, est une *goutte* cruelle, ou la *paralyse*, la *stupidité*, l'*imbécillité*, & souvent tous ces maux ensemble. n'est pas, je crois, nécessaire de faire remarquer que l'usage de l'*eau-de-vie*, des *ratafias* & autres liqueurs de table, est encore infiniment plus pernicieux & plus meurtrier que celui du vin même.

le ingrédients qui doivent en même-
 temps les rendre fortes. Ce seroit com-
 mettre une imprudence que de nommer
 les matieres qu'on emploie tous les
 jours pour rendre les liqueurs fu-
 mées. Il suffit de dire que cette pra-
 tique est très-commune, & que tous
 les ingrédients qu'on emploie à ce des-
 sein, sont de nature *narcotique* ou
stérilisante ; mais tous les *narcotiques* sont
 d'espèces de *poisons*. On voit donc ce
 qui doit résulter de cet usage universel.
 Quoique ces *liqueurs* ne tuent point su-
 bitement, elles affectent cependant les
estomacs ; elles relâchent & affoiblissent l'es-
tomac ; elles vicient les *digestions*, &c. (11).

11) On ne peut guere connoître que par
 les mauvais effets les *vins*, *falsifiés* par toute
 autre substance que par le *plomb*. Il est vrai que le
plomb & ses préparations sont les substances em-
 ployées le plus souvent à cet effet, sur-tout dans
 les pays où les *vins* tournent facilement à l'aigre,
 & que ce *métal*, réduit en *chaux*, a la pro-
 priété de former, avec l'*acide* du *vinaigre*, un *sel*
 d'une saveur sucrée assez agréable, qui n'altère
 rien la couleur du *vin*, & qui arrête la *fermen-*
tation & la *putréfaction* des *vins*. Il y a une infinité
 d'autres substances plus ou moins dangereuses,
 qui sont employées à la *falsification* des *vins*, mais
 nous, par la même prudence que celle qui a guidé
 l'auteur, nous ne nommerons pas ; & la liqueur
 que nous venons de proposer, (p. 192, note 9
 de ce Volume,) n'a pas la vertu de les dévoiler.
 Malgré cette importante découverte, on est
 encore exposé. M. BUCHAN a donc raison
 de proposer comme le moyen le plus sûr, le plus
 infaillible, celui de préparer soi-même les
liqueurs fermentées. C'est en applaudissant à ses
 vues que nous allons entrer dans quelques détails

Siles *liqueurs fermentées* étoient préparées sans fraude, & gardées pendant

relatifs à la préparation du *vin*, du *cidre* & de *biere*. Ces détails pourront être utiles à ceux qui voudront & qui seront à portée de suivre ce conseil salutaire.

Le *vin*, le *cidre*, la *biere*, sont le produit d'une opération de la Nature, appelée *fermentation* dont la marche & les effets sont absolument mêmes dans Pune comme dans l'autre de ces liqueurs : elles ne different que par les substances qui ont fourni les *sucs* : mais elles n'exigent pas la même manipulation. Les raisins, les pommes, les poires, n'ont besoin, pour *fermenter*, que d'être écrasés, tandis que les grains, dont on fait la *biere*, ont besoin de préparations préliminaires.

Nous allons commencer par le *vin* ; & tout ce que nous dirons de cette liqueur, devra s'entendre également du *cidre* & du *poiré* ; ensuite nous viendrons à la *biere*.

Procédé pour faire le vin.

Maniere de faire le vin. Le *suc* des raisins, nouvellement exprimé, s'appelle *mout* ; le peuple l'appelle *vin doux*. On le trouble, fortement sucré, très-laxatif, & on le laisse en repos dans un vaisseau convenable & dans un lieu chaud, à une température de 10 à 16 degrés, après un temps plus ou moins long, selon la nature de cette liqueur, & la température du lieu où il est exposé, commence à se gonfler & se raréfier, en sorte que si le vaisseau est entièrement plein, il déborde & s'extravase en partie. Il s'excite, entre ses parties, un mouvement intermittent, bientôt accompagné d'un petit bruit ou fiffement, & ensuite d'un bouillonnement manifeste. On voit des bulles s'élever à la surface ; il s'en dégage en même-temps une vapeur si fétide & si dangereuse, qu'elle est capable de faire périr en un instant les hommes & les animaux qui s'y sont exposés, si l'air dans lequel se fi-

ps que chacune d'elles demande ; si
s'étoient bues avec modération, elles

cette opération, n'est pas suffisamment renou-
vée. (Voyez Chap. XLII, §. III, notes 10 &
le la II Partie.) On voit en même - temps
parties grossières, les pepins, les pelures,
& poussés par le mouvement de la *fermentation*,
s'élever en différents sens, & s'élever à la surface,
elles forment une écume ou espece de croute
le & spongieuse, qui couvre exactement la
leur. Cette croute se souleve & se fend de
ps en temps pour donner passage à l'air qui se
dige & à des vapeurs qui s'échappent ; après
elle se referme comme auparavant.

Sous ces effets continuent jusqu'à ce que, la Temps où
fermentation venant à diminuer, ils cessent peu à il faut
p. Alors la croute, qui n'est plus soutenue, met le
divise en plusieurs pieces, qui tombent suc- vin dans
vement au fond de la liqueur. Voilà le temps les ton-
q il faut saisir, lorsqu'on veut avoir un vin neaux,
géreux & riche en esprits. Pour favoriser la lorsqu'on
oation de la *fermentation* sensible, on y parvient veut que
e enfermant le vin dans des vaisseaux, qu'on la liqueur
bche & qu'on transporte dans une cave, ou soit riche
t autre lieu plus frais que celui où s'est fait la en esprits.
fmentation.

Cette liqueur est déjà très - différente de ce
q'étoit le *mout*. Elle n'a plus la même saveur,
de ce & sucrée : celle qu'elle a, quoiqu'encore
t - agréable, a quelque chose de très-relevé,
même de piquant. Elle n'est plus *laxative*
e comme le *mout* ; elle porte, au contraire, à la
t, & prise en certaine quantité, elle occasionne
l'essie. Cette premiere opération de la Nature
f nomme *fermentation spiritueuse sensible*. Mais
ur que le vin parvienne à sa perfection, il faut
il subisse une seconde opération, qui n'est
e une suite de la premiere ; c'est ce qu'on appelle
fmentation insensible.

Le vin donc, tiré hors de la cuve, renfermé
us des tonneaux bouchés & placés dans une
ce, ou dans un lieu frais, devient alors tran-

procureroient un avantage réel : mais elles sont mal préparées ; si elles sont fa

quille. Les parties étrangères , qui étoient suspendues dans la liqueur & qui la troublent se séparent , forment un dépôt qu'on nomme *le vin* devient clair. Mais il ne peut acquies cette *diaphanéité* , sans éprouver un certain mouvement insensible , qui divise toutes les parties étrangères qui avoient échappé à la première *fermentation* . Un autre phénomène qui prouve mouvement insensible , c'est que le *vin* devient alors beaucoup plus spiritueux : c'est qu'il separe du *vin* une matière *saline* , *acide* , terreuse qu'on nomme *tartre* , qui s'attache au parois des vaisseaux , dans lequel on le conserve. Comme

Pourquoi la saveur du *tartre* est dure & très-désagréable , l'on pré- est évident que le *vin* , qui , par l'effet de la *fermentation insensible* , a gagné du spiritueux , vieux au s'est débarrassé de la plus grande partie de *tartre* , doit être infiniment meilleur & plus agréable ; & c'est à cela qu'est dû principalement la supériorité reconnue de tout le monde , qu'a *vin* vieux sur le nouveau.

Telle est l'opération de la Nature dans la fabrication du *vin*. L'on voit que nous n'y avons que très-peu de part . & que notre soin se borne à saisir l'instant où il faut retirer le *vin* de cuve , & l'enfermer dans des tonneaux. Mais le soin est très-essentiel : c'est de lui que dépend la perfection du *vin* ; car si l'on ne saisit pas le point que nous avons assigné , ou la *fermentation* sera trop peu avancée , ou elle le sera plus qu'elle ne doit l'être. Les inconvénients seront grands par là & d'autre.

Si la *fermentation* n'a pas eu le temps de parcourir en entier sa première période , il reste dans le *vin* une plus ou moins grande quantité de matières qui n'auront pas encore subi la *fermentation* : ces parties venant à fermenter après qu'elles sont dans les bouteilles , dans les tonneaux , &c occasionneront des phénomènes d'autant plus sensibles , que la première *fermentation* aura été

lées ; si elles sont prises avec excès ,
elles doivent avoir les suites les plus
néfastes.

interceptée plutôt. Aussi il arrive toujours que
vins se troublent , bouillonnent dans leurs
vaisseaux , & en font casser un grand nombre , à
cause de la grande quantité d'air & de vapeurs
qui s'en dégagent pendant la fermentation.

On a un exemple de ces effets dans les vins
qu'on nomme *mousseux* , tels que les vins de Cham-
pagne & autres de cette espèce : on intercepte ,
même on supprime à dessein la fermentation
insensible de ces vins , pour leur donner cette qua-
lité *mousseuse*. Tout le monde fait que ces vins
ont sauté avec bruit les bouchons de leurs bou-
lles ; qu'ils sont pétillants ; qu'ils se réduisent
en mousse blanche quand on les verse dans
des verres , & qu'enfin ils ont une saveur infini-
ment plus vive & plus piquante que celle des vins
non *mousseux*. Ces qualités ne sont pas mauvaises
à certains égards ; mais elles ne servent qu'à sa-
tisfaire le goût & le caprice de certaines person-
nes , & ne doivent point être celles d'un bon vin ,
destiné à être bu habituellement.

Ce dernier doit avoir subi d'abord une *fermen-
tation sensible* assez complète , pour qui la suite de
cette fermentation , qui se fait avec le temps dans
des vaisseaux clos , soit insensible , ou , du moins ,
insensiblement peu sensible.

Mais si le vin , qui n'a pas fermenté d'abord
convenablement , est sujet aux accidents dont
nous venons de parler , celui dont la première
fermentation a été portée trop loin , en éprouve
encore de bien plus fâcheux : car toute liqueur
fermentescible est , par sa nature , dans un mouve-
ment fermentatif , plus ou moins fort , suivant les
circonstances , mais continué depuis le premier
instant de la fermentation spiritueuse , jusqu'à la
surfermentation la plus entière. Il suit de-là que dès
que la fermentation spiritueuse est parfaitement
finie , & même quelquefois avant , le vin com-
mence à subir la fermentation acide.

Ce qui
rend le
vin mouf-
seux , & le
cas qu'on
doit en
faire.

Qualités
que doit
avoir le
vin desti-
né à être
bu habi-
tuelle-
ment.

On devoit également faire soi-même son pain. Nous recommandons à chaque famille de préparer elle-même, non seulement les *liqueurs fermentées*, mais encore le *pain*. Le *pain* est un objet si essentiel à la vie, qu'on ne sa

Le vin qui tourne à l'aigre, n'est bon qu'à faire du vinaigre : ce qu'en font les Marchands de vins. Cette seconde *fermentation* est très-lente & insensible, quand le *vin* est dans des vaisseaux bien clos & dans un lieu bien frais ; mais elle se fait sans interruption & gagne peu à peu ; de sorte qu'après un certain temps, le *vin*, au lieu de s'être amélioré, se trouve à la fin tourné à l'aigre & ce mal est sans ressource, parce que la *fermentation* peut bien avancer, mais jamais retrograder. Dans ce cas, le seul remède est d'en faire du *vinaigre*. C'est le parti que prennent tous les Marchands de *vin* qui sont honnêtes ; mais combien y en a-t-il ? La plupart entassent *drogues* si *drogues* ; &, comme il n'y en a point qui réussisse dans ce cas, comme les *chaux de plomb*, ils ne font pas scrupule d'employer ce *poison*, qui ne manque pas d'occasionner les *coliques* les plus atroces, & même quelquefois la mort à ceux qui le prennent intérieurement.

Si jamais quelqu'un se trouvoit avoir de ces *vins* qui tournent à l'aigre, & qu'il ne voulût pas se déterminer à en faire du *vinaigre*, les seules substances qu'il pourroit employer, mais qui ne lui réussiroient pas toujours, ce seroit le *suc de miel*, & autres matières *alimenteuses* sucrées & si elles réussissent, ce n'est que lorsque le *vin* est très-peu *acide*. Je connois une personne qui ayant une piece de *vin* tournée légèrement à l'aigre, le rendit très-potable, en versant dans son tonneau cinquante livres de *suc de raisin* bien murs, nouvellement exprimé, & en prenant les précautions convenables.

Maniere de corriger la verdure des raisins. M. MACQUER a lu, à l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Avril 1778, un Mémoire, sur les moyens de corriger la verdure des raisins dans les années où la saison s'oppose à leur maturité. Ces moyens, aussi simples qu'ingénieux & confirmés par des expériences répétées, son

apporter trop d'attention pour l'apur & salubre. Pour cet effet, il est

mettre dans la cuve, avec le *mout*, une quantité de *sucré* ou de *caïsonade*, proportionnée à la couleur de ce liquide; laquelle verdure empêche la *fermentation*. Il a été jusqu'à faire du très-passable avec le gros raisin, nommé *us*.

Procédé pour faire le vinaigre.

pour convertir en *vinaigre* le *vin* tourné à Manière e, & en général pour faire le *vinaigre*, la de faire le mode consiste à mettre le *vin* que l'on veut *vinaigre*. *fermenter*, avec la *lie* & son *tartre*, dans un dont la température soit assez chaude, ne de 18 à 20 degrés, cette *fermentation* de- dant plus de chaleur que la *spiritueuse*. Elle ussi plus tumultueuse, & produit elle-même de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais lir les vaisseaux dans lesquels se fait cette entation.

DERHAAVE décrit un procédé, dans ses *ments de Chymie*, dont voici le précis. On a deux s placées verticalement sur un de leurs fonds ivertes supérieurement. A un pied au-dessus d'ond de ces cuves, est établie une espece de e, sur laquelle on met un lit de branches de es vertes, & par-dessus des rasses de raisins, u'au haut de la cuve. On distribue le *vin* pré-, comme nous avons dit, dans ces deux cuves, anière que l'une en soit totalement remplie, & ue l'autre ne soit qu'à moitié. Vers le second oisième jour, la *fermentation* commence dans la e demi-pleine; on la laisse aller pendant vingt- e heures; après quoi on remplit cette cuve e de la liqueur de la cuve entièrement pleine, & a répète ce changement toutes les vingt-qua- e heures, jusqu'à ce que la *fermentation* soit euvée; ce que l'on reconnoît à la cessation du ivement de la cuve à demi-pleine.

a *fermentation du vinaigre*, conduite de cette- ière, dure environ quinze jours en Fran-

nécessaire de n'employer que du bon grain : il faut qu'il soit travaillé conven

ce , pendant l'été ; mais lorsque la chaleur forte , comme à 25 degrés & au-delà , on fait de douze en douze heures , les changements dont nous avons parlé ; & alors c'est l'affaire de huit à dix jours.

Le *Vinaigre* ne se fait pas seulement avec *vin* ; on en fait encore avec du *cidre* , de *biere* , &c.

Procédé pour faire la biere.

La *biere* est , à proprement parler , un grain : c'est une liqueur *spiritueuse* , qu'on peut faire avec toutes les graines farineuses ; mais pour laquelle on préfère communément l'orge. Si l'on prenoit la *farine d'orge* , qu'on la délayât dans de l'eau , qu'on l'abandonnât ensuite à elle-même , à un degré de chaleur propre à la *fermentation spiritueuse* , cette fermentation ne se feroit que lentement & imparfaitement , parce que la farine a la propriété de rendre l'eau *mucilagineuse* & collante , à un degré qui s'oppose , jusqu'à un certain point , aux mouvements *fermentescibles*. On a trois moyens de remédier à ces inconvénients : en faisant d'abord tremper le grain dans l'eau froide , pour qu'il s'imbibe & qu'il renfle , jusqu'à un certain degré ; après cela on l'expose à une chaleur convenable , pour le faire germer. On arrête cette germination aussitôt que le germe , ou , comme disent les Brasseurs , la *plume* commence à se montrer : pour cet effet on torréfie légèrement le grain , en le faisant couler dans un canal incliné , chauffé à un certain degré.

Cette germination & cette légère torréfaction changent beaucoup la nature de la matière *mucilagineuse fermentescible* du grain. La germination atténue considérablement , & détruit en quelque sorte totalement la *viscosité* du *mucil*.

ment, & qu'il ne soit mêlé d'au-
cuns ingrédiens mal-sains. Cependant

là lorsqu'elle n'est point portée trop loin ,
rien ôter de sa disposition à *fermenter* : au-
raire , elle le change en un *suc* un peu
é, comme il est aisé de s'en assurer en mâ-
t des grains qui commencent à germer. La
torréfaction contribue aussi pour sa part
à énuier la matiere *mucilugineuse fermentescible*
rain.

ors donc qu'il a reçu ces préparations , il
n'état d'être moulu & d'imprégner l'eau de
coup de sa substance , sans la réduire en
& sans lui communiquer de *viscosité*. Ce
n, ainsi préparé, se nomme *mâlt*, ou *drege*.
broie donc ensuite le *mâlt*, & on en tire
e la substance dissoluble dans l'eau, & *fer-*
escible, à l'aide de l'eau chaude. On éva-
cette extraction, en la faisant bouillir
des chaudières jusqu'à un degré conve-
e; on y met quelque plante d'une amer-
e agréable, comme le *houblon*, pour réhaus-
la faveur de la *biere*, & la rendre capa-
de se conserver long-temps. Enfin on met
e liqueur dans des vaisseaux, pour la lais-
fermenter d'elle-même. C'est la Nature qui
le reste de l'ouvrage; il ne faut que l'ai-
, par les moyens favorables à la *fermenta-*
spiritueuse, exposés plus haut, (pag. 201).
epuis la première édition de cet Ouvrage,
paru un Traité sur la maniere de perfec-
ner la *théorie* & la pratique de l'art de bras-
L'Auteur, M. John RICHARDSON, après
ir dit que les Brasseurs de Paris & de Flan-
ignorent cet art, & que notre *bonne biere*
Mars est un *miserable* breuvage, avance que
s pouvons boire d'aussi excellent *porter* &
aussi agréable *ale* que les Anglois, si nous
fumes attentifs au choix de l'eau & du *houblon*,
si nous savons saisir le moment où il faut
êter la germination du grain, & la *fermenta-*
on de la liqueur.

Ce que
c'est que
le mâlt ou
drege.

nous sommes forcés de convenir que
n'est pas là toujours la conduite de ce

Mais , comme M. RICHARDSON n'a pu
entendu donner tous ses secrets , parce qu'il
n'étoit pas de son intérêt de le faire , tout
secret utile ayant son prix , & qu'il se réserve
d'instruire les Brasseurs qui jugeront à propos
de mettre un prix à l'acquisition de ses con-
noissances , ses préceptes se réduisent à-peu-
près à ceux que nous venons de donner , excep-
tément qu'il prescrit de n'employer que l'eau la plus
douce & la plus légère , & de rectifier ce
qui n'a pas ces qualités , en l'exposant au soleil
& en modifiant l'action du feu qui doit faire
l'extraction ; d'arrêter la germination , à l'in-
stant où la *plume* cherche à poindre ; car tant
qu'elle n'est pas à ce point , la substance sucrée
n'est pas encore produite ; & si elle sort de
lobes , cette substance est détruite en propor-
tion de la croissance de la *plume* ; de ne se servir
que de *houblon* bien mur , afin qu'il puisse
cette *huile essentielle* , en laquelle réside ses pro-
priétés ; & , lorsqu'on l'emploie sec , de ne
servir que de celui qui a été séché prompte-
ment & bien foulé dans des sacs , afin qu'il soit
à l'abri de toute action de l'air extérieur ;
suppléer à l'inactivité de la *fermentation* , par
le moyen de la *levure* ; enfin de retirer la
queur du vaisseau , dans lequel elle est mise
à fermenter , dans l'instant où ce vaisseau
couvre de mousse , parce qu'alors la *ferment-*
ation vineuse est complète.

Il observe de plus , que la couleur plus ou
moins foncée de la *biere* , vient de la manière
dont on fait sécher l'orge ; que si on n'em-
ploie jamais que la chaleur du soleil , on
auroit toujours une *biere* blanche , ou presque
sans couleur ; mais que n'ayant pas le soleil
à ses ordres , & étant obligé de faire usage
de différents fours , ou , comme en France
de canaux chauffés , les divers degrés de cha-
leur déterminent les teintes diverses de la *biere*.

en font commerce. Leur objet est
blôt de plaire à la vue , que de consul-
e. il peut nuire à la santé.

Le meilleur *pain* est celui qui n'est , Qualités
qui consti-
tuent le
meilleur
pain.
ni trop lourd , ni trop léger ; qui est
fermenté ; qui est fait de bonne
me de *froment* , ou plutôt de *froment*
& de *seigle* mêlés ensemble (12).

1. reste , M. RICHARDSON annonçoit alors
se proposoit de passer en France , pour
pandre ses connoissances. Peut-être même
stant où on lira cet article , nos Brasseurs
ont-ils déjà vu.

2) Il y a cent ans qu'il n'y avoit presque
de famille qui ne fît son *pain* elle-même ;
& n'y en a pas cinquante que dans les Vil-
même à Paris , les Bourgeois & le Peuple
ont encore leur *buche* ; instrument dont nos
nts ne connoîtront bientôt plus le nom ,
ont nous n'avons d'idée que pour en voir
quelques fois dans les Campagnes. A quoi peut-
attribuer cette négligence , pour l'*aliment*
le plus agréable , le plus utile & le plus né-
cessaire , si ce n'est à cette indifférence pour
ce qui regarde la santé , & à cette avidité
de gain , qui ne permet pas de sacrifier le
temps à la chose de la vie la plus
essentielle ? Mais le luxe y a sans doute la
grande part.

Le luxe , qui n'est que l'amour du faste &
de la magnificence , a porté les riches à avoir
un *pain* qui eût plus d'apparence que celui qui
se faisoit dans leurs maisons. Les Boulangers
ont étudiés à lui donner ce coup d'œil sé-
duisant qui en impose. Sans s'embarrasser de ce
que les Boulangers mettoient dans le *pain* , pour
lui donner cette apparence , on n'en voulut point
d'autres. Les Bourgeois & le Peuple , singes des
Grands , voulurent les imiter ; & aujourd'hui
les choses en sont au point , que l'on ne se

Ce seroit passer les bornes que nous ne sommes prescrites, que de spécifier ci

doute seulement pas de la maniere dont se fait le *pain*, & qu'on regarde les Boulangers comme une classe d'hommes dont on ne peut absolument se passer. Cependant si, d'après ce que dit l'Auteur, quelqu'un jaloux de sa santé vouloit faire son *pain*, ou le faire faire dans sa maison, comme le faisoient nos respectables ancêtres, en tout plus sages que nous, voyez en peu de mots, la maniere de le faire.

La premiere chose à laquelle il faille faire attention, quand on veut faire du *pain*, c'est au choix du grain. Car c'est toujours une économie mal-entendue, dit, avec raison M. PARMENTIER, que de préférer les bleds de moyenne qualité, aux bons bleds, à cause de leur cherté : les produits en farine & en pain de ces derniers, dédommagent au-delà l'excédant du prix qu'on les a achetés.

Caractères du meilleur bled ; & les caractères du meilleur bled & du seigle.

On n'aura donc que de bon bled ; & les caractères du meilleur sont : „ d'être sec, „ pesant, ramassé, bien nourri, plus „ qu'ovale ; d'avoir la rainure peu profonde, „ lisse, claire à sa surface, & d'un blanc „ nâtre dans son intérieur ; de sonner „ qu'on le fait sauter dans la main, & „ céder aisément à l'introduction du bras „ le sac qui le renferme. Le bon seigle doit „ clair, peu alongé, gros, sec & pesant.

Ce n'est pas assez d'être au fait de ces caractères ; il faut encore connoître ceux des bons farinés, produites par ces deux especes de grains ; parce qu'indépendamment qu'un grand nombre de familles n'achètent que de la farine pour faire leur *pain*, c'est que ceux qui possèdent le meilleur bled, ne sont pas toujours surs, après l'avoir envoyé au moulin, de retirer la meilleure farine. „ Le Meunier, „ le même Ecrivain, malgré la vigilance la plus „ active, peut, à sa volonté, comme un Joueur „ de gobelets, à la faveur d'une ficelle, en

espèce d'aliments ; que de développer leur nature , leurs propriétés , & d'af-

te , d'un mot convenu , escamoter le *bled* chant , en y substituant un grain de moindre qualité ; donner 'en bas plus de son que de farine , & mettre par-là en défaut les regards des argus , sans qu'il soit trop possible de voir la manœuvre , & de convaincre fraude celui qui seroit capable de la faire ".
ce qui fait désirer à cet Auteur patriote , que le commerce des farines soit suppléé à celui des grains , „ comme à Paris , où les Boulangers ont abandonné , depuis une trentaine d'années , l'usage dans lequel ils étoient d'envoyer leur *bled* au moulin , & de bluter chez eux , pour ne plus acheter que de la farine toute prête à être employée ”.

la meilleure farine de *froment* est, d'un Caractère citroné, sèche, grenue, pesante : elle se détache aux doigts, & pressée dans la main, bonne farine reste en une espèce de pelotte, qui se défait dès que la main est couverte. Pour en faire du froment, plus exactement, il faut en faire une pelotte avec de l'eau. Si la pâte qui en résulte, après l'avoir bien maniée, s'affermie promptement à l'air, prend du corps & s'allège sans se séparer, c'est un signe alors que la farine est bonne, & que le *bled* qui la fournit, est de la meilleure qualité.

La farine de seigle, parfaitement moulue De la bon-
blutée, n'a pas l'œil jaune de celle de ne farine.
ment. Elle est douce au toucher, d'un de seigle.
au blanc, & exhale une odeur de violette
i la caractérise. Si on en fait une boulette
ec de l'eau, la pâte qui en résulte n'est
longue & tenace comme celle du bled :
e est, au contraire, courte, grasse, s'at-
he aux doigts mouillés, & ne se durcit De quoi
s promptement à l'air". dépend la

bonne qualité du *pain* ne dépend nulle- bonne
de la qualité de l'*eau* avec laquelle on qualité du
brique, mais du degré de chaleur qu'on *pain*.

figner leurs effets sur chaque *consti-
tion*. Au lieu d'entrer dans ce déta

donne à cette eau. Toutes sortes d'eau , pou-
qu'elles soient potables , peuvent servir in-
féremment à la préparation du *levain* , au
trissage de la pâte & à la fabrication du *pain*.
Ainsi c'est une erreur , comme M. PARMENT
s'en est assuré par nombre d'expériences ,
dire qu'il ne faut employer , pour faire
pain , que l'eau où cuisent les légumes , &
dissout parfaitement le *savon*. D'ailleurs les
langers de la Capitale se servent , pour la
part , d'eau de puits , qui n'a aucune de
propriétés ; & on ne disconvient pas qu
pain de Paris ne soit un des meilleurs q
mange en Europe. Ce n'est donc que du d
de chaleur que dépend la qualité du *pain*.

Moins
l'eau est
chaude ,
plus le
pain est
délicat.

En général , moins l'eau est chaude , &
le *pain* est délicat. On a même observé
résultoit toujours de la même farine
qualités de *pain* , & que la meilleure
constamment celle qui avoit été pétrie à
froide.

Dégré de
chaleur
que doit
avoir
l'eau.

L'eau qu'on emploiera , n'aura donc qu
dégré de chaleur qu'elle a quand il fait ch
on la fera tiédir dans l'hiver , & un peu ch
fer dans les gelées.

Mais la partie la plus essentielle , la
délicate & la plus difficile de la fabric
du *pain* , est le *levain* , sans lequel on
tiendrait , de toute farine pétrie avec de l
qu'une galette plate , *vsqueuse* , compacte
fante , *indigeste* & sans gout. C'est encore
erreur , que de croire que le *levain* le plus
& le plus vieux , est le meilleur. Plus il est a
éé , moins il a de force. Il faut qu'il posséd
deur vineuse , qu'il ne conserve qu'autant
est bouffant & crenelé. Dès qu'il est app
crevasse & coulant , il est *aigre* , & a dès
perdu sa vertu. Il faut le jeter , ou p
le renouveler , comme nous le dirons
bas.

qui est plein de difficultés , & qui , dans
ce cas , est peu important , nous allons

On donne le nom de *levain* à une quantité
assez petite de pâte en *fermentation* , occasionnée c'est que
par l'addition d'un peu de vieille pâte qu'on a le levain ;
on s'en sèvit du pétrissage précédent. Voici la ma-
nière de se procurer du bon *levain*. La veille du
jour où l'on doit cuire , avant de se coucher , on
prend cette vieille pâte , dont nous venons de
parler , avec le tiers de farine , destinée à être
employée en *pain* , & on délaie le tout avec de
l'eau froide. On en forme une pâte ferme , qu'on
laisse toute la nuit , dans un des coins de la
cuvée , ou du pétrin , entouré de nouvelle farine ,
qui s'élève en bourrelets & qu'on foule , afin
qu'ils aient plus de solidité , & qu'ils contiennent
le *levain* dans ses limites ; & le lendemain
matin , sur les six heures , il est en état d'être
employé : car , au moyen de ce qu'on se sert
d'eau froide , il faut sept à huit heures pour qu'il
soit au point ; au lieu que quand on emploie
de l'eau chaude , il n'en faut que trois ou environ
pour que la pâte est toujours molle.

Il se trouvoit que le lendemain le *levain* fût
dur , ou qu'il fût déjà tourné à l'*aigre* , comme
il arrive dans les grandes chaleurs , ou lorsqu'il
est survenu quelque orage pendant la nuit , il
faut alors de le renouveler ou de le rafraîchir ,
en ajoutant la moitié de son poids de farine &
de l'eau froide ; & au bout de trois heures il est
en état d'être employé.

Il faut donc qu'on est pourvu de bonne farine de
froment & de seigle , car il est très-certain que la
seule de froment ne suffit pas pour faire du *pain*
cristallin ; & lorsqu'on a du *levain* , tel que nous
venons de le caractériser , on commence par mettre
le *levain* tout entier , sans le rompre , sur une
table d'eau , & on le délaie très-promptement
avec l'eau , très-exactement , afin que l'eau s'emparant
de l'esprit qu'il contient , l'empêche de se diffuser
, & qu'il ne reste aucuns grumeaux. Quand
le *levain* est suffisamment délaie , on y ajoute le

Manière
de pétrir.

proposer quelques regles relatives
choix des *aliments*.

reste de l'eau , qui doit être froide en été , pour rafraîchir le mélange échauffé par l'action des mains & de l'air ; tiède ou chaude , au contraire en hiver , pour produire un effet opposé.

Alors on confond toute la farine destinée à être employée , avec ce *levain* ainsi délayé ; on rassemble le tout en une masse uniforme , qu'on manie bien en la portant de gauche à droite & de droite à gauche ; la soulevant & la découpaant en la divisant avec les mains ouvertes : en pinçant & arrachant la pâte avec les doigts pliés & les pouces alongés ; c'est ce qu'on appelle *fraser*. On travaille encore & de la même manière , ayant l'attention chaque fois de ratifier le pétrin ; d'introduire ensuite dans la masse , avec un peu d'eau , la pâte qu'on en a détachée : la pâte est alors plus uniforme & plus ferme , c'est ce qu'on appelle *contre-fraser*. On termine le pétrissage en faisant un enfoncement dans la pâte ainsi *frasee* & *contre-frasee* ; on y verse de l'eau : cette eau ajoutée après coup , & incorporée , à force de travail , dans la pâte , achève de diviser & de confondre les parties les plus grossieres de la farine & , par le mouvement continu , vif & prompt , forme de nouvel *air* qui rend la pâte plus tenace , plus longue , plus égale & plus légère ; ce qui produit un *pain* plus savoureux , plus persillé & plus blanc. On appelle ce troisieme travail *baissinage* de la pâte.

Enfin , pour ajouter encore à la perfection que le *baissinage* donne à la pâte , on la bat en la pressant par les bords , en la pliant sur elle-même , en la pressant , l'étendant , la découpaant avec les deux mains fermées , & la laissant tomber avec effort.

La pâte étant travaillée convenablement , on la retire du pétrin par parties , en la découpaant & la battant encore , à mesure qu'on la met en masse sur le tour , où elle reste une demi-heure en hiver , afin qu'elle conserve sa chaleur entre en *fermentation* : il faut la tourner & la d

Les personnes foibles & qui ont les Aliments
relâchées, s'abstiendront de toute dont doi-
e d'aliments visqueux, ainsi que de vent user
qui sont de difficile digestion. Ces les per-
sonnes
foibles &
relâchées;

au contraire, sur le champ, lorsqu'il fait

L'effet de la fermentation est de diviser & d'at- Ce qu'on
la pâte nouvelle; d'y introduire beaucoup entend
qui, ne pouvant se dégager entièrement par faire
de la ténacité & de la consistance de cette lever la
y forme des yeux ou de petites cavités; pâte.
leve, la dilate & la gonfle: ce qui s'app-
la faire lever; & c'est par cette raison qu'on
né le nom de *levain* à cette portion de farine,
avec la vieille pâte, qui détermine tous
ets.

Is cette opération demande un certain dé- Comment
chaleur, pour se faire doncement, lente- il faut fa-
& graduellement; en sorte qu'il est essen- voriser
quand on est obligé d'accélérer ou de modé- la ferment-
fermentation, de tâcher que les moyens op- tation de
qu'on emploie, produisent toujours à peu la pâte.
e même effet, c'est - à - dire, qu'elle soit a
rès le même temps à s'achever en été & en
. Pour cet effet on met dans des paniers la
divisée en *pains*, enveloppée de toile ou
ouvertures, selon la saison; & l'on songe à
ier le four, parce que le temps nécessaire
le chauffer, est à peu près celui que la pâte
pour que la fermentation soit parvenue à son
, ou que le *pain* ait ce qu'on appelle son
et.

ndant que le four chauffe, on va au pétrin; Moyen de
ratiffe, pour faire avec ces ratiffures le le- se procu-
de la cuisson prochaine: on y ajoute le dou- rer le le-
e farine & de l'eau froide, pour former vain de la
pâte ferme, qu'on laisse dans le lieu le plus cuisson
de la maison, enfermée dans un panier ou prochain-
ille d'osier, saupoudré de petit son ou de ne.
e, afin que la pâte ne s'attache pas au fond.
isse ce panier exposé à l'air libre dans les
s chauds; on l'enveloppe d'une conver-

pendant il faut que les *aliments*, dont ils feront usage, soient solides, & q

ture, & on le tient chaudement quand il est froid.

Caractères aux- quels on reconnoît que la pâte est assez levée. Au bout de deux heures, ou environ, que la pâte est dans les paniers, on va voir si la *fermentation* est au degré qu'on le désire; & on s'apperoit que la pâte a assez levé, quand elle a acquis un volume considérable, & qu'elle résiste aux doigts qui la pressent, sans se rompre à la surface.

Degré de chaleur que doit avoir le four. Lorsque la pâte est levée, comme nous venons de le dire, elle est en état d'être mise au four dont la chaleur doit être telle qu'en jettant une pincée de farine à l'entrée, elle roussisse sur le champ. C'est là qu'en se cuisant, la pâte se dilate encore davantage, par la raréfaction de l'air de la substance *spiritueuse*, renfermée entre les parties. Elle forme un pain tout rempli d'yeux, conséquent léger & totalement différent des autres, pesantes, compactes, *visqueuses* & *indigestes*, qu'on obtient en faisant cuire la pâte de farin qui n'a pas levé.

Combien de temps le pain est à cuire, & comment on reconnoît qu'il est bien cuit. Le pain reste dans le four un temps proportionné à sa grosseur. En général, plus le pain est blanc, moins il est long à cuire: c'est environ une heure & demie pour la pâte la plus ferme, & trois quarts d'heure pour celle qui est la plus tendre. On s'apperoit que le pain est cuit, quand en frappant dessus du bout du doigt, il raisonne avec force, & lorsque la baissure, pressée par la main, revient comme un ressort.

Le pain chaud doit être exposé à l'air. Les pains, hors du four, doivent être mis à l'air libre, & jamais renfermés, qu'ils ne soient parfaitement refroidis.

Caractère du pain fait avec la levure de bière. Le pain fait avec la levure de bière, est le plus délicat; mais s'il est bon le premier jour, le lendemain il est sec, gris, amer & très-souvent insupportable. Voilà pourquoi le pain mollet qui est fait avec cette levure, n'est pas de garde.

Nous avons réformé cette note sur l'excellent Ouvrage de M. PARMENTIER, intitulé: *Le p*

personnes fassent très-souvent de l'exercice en plein air.

Ceux qui abondent en sang, doivent être scrupuleux dans l'usage des nourritures trop succulentes : ils doivent éviter les mets salés, les vins généreux ; la bière, &c. Leur nourriture doit ne consister, le plus souvent, qu'en pain & en substances végétales, & leur boisson doit être de l'eau, du petit lait ou de la petite

Les personnes qui abondent en sang ;

Les personnes grasses doivent éviter les substances grasses & huileuses. Elles doivent manger souvent des raves, de l'ail, des épices & tout ce qui peut servir à favoriser la transpiration & l'usage de l'eau. Elles boiront de l'eau, du café (13),

Celles qui sont grasses ;

Boulangers, qu'il seroit à souhaiter que toutes les personnes de Province possédassent, ou qu'au moins elles en eussent l'Abrégé, qu'il en a donné le même, sous le titre d'*Avis aux bonnes ménagères des Villes & des Campagnes*. On y trouvera les conseils les plus intéressants & les plus utiles sur ce qu'on doit penser de la levure, dont on fait usage, sur-tout dans les Villes où il y a des Brasseries ; sur le son & le sel, qu'on introduit dans le pain ; sur la forme que doivent avoir le four, le pétrin, &c. ; objets dont nous sentons toute l'importance, mais que nous n'avons pu placer à moins que nous n'eussions transcrit tout le ouvrage ; & nous sommes forcés de nous contenter dans le cercle étroit du nécessaire.

(13) Le café est un stimulant puissant, qui irrite fortement les fibres, par son huile amère & l'usage habituel du café est nuisible. Ces qualités doivent en faire bannir l'usage ordinaire, qui est véritablement pernicieux. Cette irritation journalière des fibres de l'estomac, détruit à la fin leur force. Elle entraîne

Pourquoi l'usage habituel du café est dangereux.

du *thé*, (Voyez p. 183, 184, & no 6 de ce Vol.) &c. Elles doivent prendre beaucoup d'exercice & peu dormir.

Propriétés du café.

Ses avantages quand il est pris rarement.

Inconvénients particuliers au café au lait.

A qui le café convient de préférence.

la *mucosité* de ce *viscère* : les *nerfs* sont irrités ; acquièrent une mobilité singulière ; les forces détruisent, & l'on tombe dans des *fièvres* lentes & dans une foule de maux, dont, trop souvent on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire, que cette *acrimonie* alliée à un *huile*, paroît, non-seulement infecter les *fluides*, mais encore adhérer aux *vaisseaux*.

Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins qu'un *thé*, 1°. parce qu'on ne le prend jamais à si grande dose ; 2°. parce qu'il contient une farine *digestible* & nourrissante. Ces qualités, jointes à un *huile amère & aromatique*, lui mériteroient une place distinguée dans les *pharmacies*, à la tête des *stomachiques*, dont il seroit le plus agréable & des plus puissants. Mais il ne faut le prendre que rarement : alors il réjouit ; il brise les *matières glaireuses* de l'*estomac* ; il en ranime l'action ; dissipe les pesanteurs & les maux de tête, dépendent du dérangement des *digestions* ; il épure même les idées & aiguise l'esprit, s'il faut croire les *gens de lettres*.

Le lait diminue un peu l'irritation que le café occasionne, mais n'en détruit pas tous les mauvais effets ; ce mélange en a même qui lui sont particuliers. Je connois des personnes qui supportent parfaitement le lait seul, même le café coupé avec de l'eau, & à qui le café à l'eau, de temps à autre, ne cause aucun inconvénient ; ces personnes cependant éprouvent des *coliques d'estomac* & d'*entrailles* horribles, quand elles prennent du café au lait.

D'après ces idées, c'est à la prudence à guider dans l'usage du café : mais, comme le dit fort bien l'Auteur, s'il peut être nécessaire à quelqu'un, c'est aux personnes grasses, qui ont les fibres molles & qui ont besoin de temps en temps d'un *stimulant*, & comme il le dit ensuite, c'est un poison pour les personnes maigres.

Celles qui sont maigres suivront un régime contraire. Les personnes sujettes aux *acidités*, chez qui les *aliments* excitent des *goutteux* dans l'estomac, doivent faire leur principale nourriture de viande. Les, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à l'*alkalescence*, ne peuvent user que de substances végétales : *acides*.

Celles qui sont maigres ;
Celles qui sont sujettes aux *aigreurs* & aux *rapports alkalescents* ;

Les *goutteux* & ceux qui sont atteints d'affaiblissement, d'*hypocondriac*, de *hystériques*, doivent éviter les substances *ventueuses* ; toutes celles qui sont *risqueuses* ou de difficile digestion ; tout ce qui est salé ou fumé ; ce qui est *austère*, *acide* & propre à *irriter* sur l'estomac : leur nourriture doit être légère, maigre, *rafraîchissante* & de nature relâchante.

Les *goutteux* & les *vaporeux*.

Le régime doit être proportionné, non seulement à l'âge & au *tempérament*, mais encore à la manière de vivre. Un homme sédentaire & un homme de Lettres, doivent moins manger que ceux qui s'occupent de travaux pénibles, en plein air. La plupart des *aliments* qui sont très-bien chez un paysan, pourraient être *indigestes* pour un citadin ; & le dernier pourroit vivre de ce qui, à l'usage du premier, sustenteroit le premier.

Le régime doit être proportionné à la manière de vivre ;

Le régime ne doit point être trop uniforme. L'usage constant, d'une même espèce d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. C'est une leçon que nous

Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi?

donne la Nature , qui a tant varié les *aliments* , & qui a donné aux hommes du gout pour différentes especes de nourritures.

Régime
des per-
sonnes at-
taquées de
quelque
Maladie
particu-
liere.

Ceux qui sont attaqués d'une Maladie particuliere , doivent éviter les *aliments* qui peuvent tendre à l'augmentation. Par exemple , les *goutteux* ne doivent point boire de *vin* ; ne doivent point user de mets forts & succulents , & doivent fuir tous les *acides*. Ceux qui sont attaqués de *gravelle* , doivent s'interdire tous les *aliments austeres & astringents* , & les *scorbutiques* doivent s'interdire toute substance *animale* , &c.

Aliments
qui con-
viennent
aux en-
fants, aux
adultes &
aux vieillards.

Dans le premier âge de la vie , les *aliments* doivent être légers , mais nourrissants , & répétés souvent. Les *aliments* solides & qui ont un certain degré de ténacité , sont les plus convenables pour l'âge moyen. L'homme , qui est sur son déclin , semble approcher du premier âge , & il demande le *régime* de cette période ; les *aliments* doivent donc être légers , & plus *délayants* que ceux de l'âge moyen , & même répétés plus souvent.

Il est im-
portant
que le ré-
gime soit
régulé.
Pourquoi ?

Il ne suffit pas , pour la santé , que le *régime* soit sain ; il faut encore qu'il soit réglé. Il y en a qui pensent qu'un long jeûne répare les excès : mais bien loin de raccommoder la machine , il la rend ordinairement pire. L'*estomac* & les *intestins* , trop distendus par les *aliments* , perdent leur *ton* , & un long jeûne

d foibles & les gonfle de *vents*. C'est si que la gourmandise ou l'abstinence nuisent également les *puissances divines*.

Il est nécessaire de prendre des *aliments* plusieurs fois par jour, non-seulement pour réparer les pertes que le *ps* fait continuellement, mais encore pour entretenir les humeurs dans leur état sain, & pour conserver leur *douceur*. Nos humeurs, même dans l'état de la meilleure santé, ont une tendance à la *putridité*, si l'on ne les répare point par des *aliments* frais, souvent répétés. (voyez p. 116, n. 7 de ce Volume). Lorsqu'on reste trop long-temps sans *se nourrir*, la *putréfaction* s'ensuit bientôt & occasionne des *fièvres* dangereuses. Les repas réglés sont donc nécessaires. L'homme ne jouira d'une parfaite santé, si ses *vaisseaux* sont sans cesse surchargés de nourriture, ou si les humeurs sont longtemps sans être renouvelées par un *chyle* nouveau.

Le jeûne forcé est singulièrement nuisible aux jeunes gens : il vicie leurs humeurs ; il s'oppose à leur accroissement & les empêche de se fortifier. Il n'est pas moins dangereux pour les vieillards. Presque toutes les personnes âgées sont sujettes aux *vents*. Le jeûne, non-seulement fomenté cette Maladie, mais encore la rend dangereuse, & quelquefois funeste. Ces personnes, dans le temps que leur *estomac* est vuide, sont souvent

Il faut prendre des aliments plusieurs fois par jour. Pourquoi?

Le jeûne est nuisible aux jeunes gens & aux vieillards.

attaquées de *vertiges*, de maux de tête de foiblesse. On peut remédier à ces accidents par un peu de pain, avec un verre de *vin*, ou par quelques autres *aliments* solides.

Les vieillards ne doivent point rester long-temps sans manger. Pourquoi ? Il est plus que probable que la plupart des morts subites, si fréquentes parmi les vieillards, sont dues à un jeûne trop long, qui épuise les forces & occasionne des *vents*. Nous devons donc conseiller à ces personnes de ne jamais rester trop long-temps sans manger. Presque tout le monde ne prend qu'une tasse de *thé* & un morceau de pain, depuis neuf heures du soir, jusqu'à deux ou trois heures après midi. Ces personnes peuvent être regardées comme jeûnant les trois quarts de la journée. Cette conduite ne peut manquer de ruiner l'appétit, de procurer une mauvaise qualité aux humeurs & des *vents* dans les *intestins* : accidents que l'on peut prévenir par un déjeûné solide.

Le souper doit être léger; mais le déjeûner doit être solide. C'est un usage fort ordinaire de déjeûner légèrement & de souper beaucoup. On doit faire tout le contraire. Quand on soupe tard, on ne doit manger à ce repas que des *aliments* légers; mais le déjeûner doit toujours être solide. Si l'on soupe légèrement; qu'on aille se coucher aussi-tôt après, & qu'on se lève le lendemain de bonne heure, on aura assurément grand appétit pour le déjeûner.

, & on doit le satisfaire convenablement (14).

Il est vrai que les personnes fortes & Dangers
ne bonne santé ne souffrent pas au- de trop
du jeûne que celles qui sont foi- manger.
& délicates; mais elles courent de
nds risques de son contraire, c'est-à-
, de la repletion. La plupart des

4) Deux raisons ont conduit M. BUCHAN à Pourquoi
er ce conseil. La première, c'est que le som- les grands
portant déjà plus de *sang* à la tête, il est dan- soupers
ix d'augmenter beaucoup la plénitude des *vais-* sont dan-
par un grand souper: le grincement de dents, gereux.
ours plus fort quand on a beaucoup soupé &
rarrive à beaucoup d'enfants, même à plusieurs
es, pendant le sommeil, prouve cette plé-
le du *cerveau*. La seconde, relative à quel-
personnes, sur-tout aux *gens de lettres*, c'est
e sommeil chez ces personnes, étant fort lé-
s'il y a dans l'*estomac* beaucoup d'*aliments*, ils
ent un principe d'*irritation*, qui, tenant tous
nerfs dans un état d'agitation, trouble absolu-
le repos. Ces personnes ne sont pas éveil-
parce qu'elles n'en ont pas la force; mais
ne dorment pas, parce qu'elles ne peuvent
de ce calme profond, qui forme le sommeil:
tat fatigue excessivement, & ruine la santé.
ur éviter tous ces inconvénients, il faut faire
s soupers légers, qui, comme on le disoit
eux de PLATON, sont agréables pour le
& pour le lendemain, & qui laissent le corps
& l'esprit libre; au lieu qu'un souper abon-
laisse la tête embarrassée, le corps fatigué,
rit abattu & incapable de s'occuper avec suc-
Écoutons encore HORACE: on peut se laisser
re & d'admirer ce Philosophe aimable, cet
cellent Poète. „ Voyez, dit-il, les visages pâ-
s de ces gens qui sortent d'une grande table.
y a plus; le corps fatigué des excès de la
veille, appesantit l'esprit, & rend terrestre
ette parcelle de la divinité, ce souffle qui

Maladies, & sur-tout les *fièvres*, fondues à la *plétore*, ou à la trop grande réplétion des *vaisseaux*. Les hommes forts, & ceux qui jouissent de la santé la plus parfaite, ont en général, une plus grande quantité de *sang*, que d'autres humeurs. Quand cet état est tout-à-coup augmenté par une surcharge de nourriture, trop abondante & trop su-

„ nous anime ; au lieu que l'homme sobre
„ couche, s'endort & se leve plein de vigueur
„ pour reprendre ses occupations.”.

. *Vides ut pallidus omnis
Cenâ desurgat dubiâ. Quin corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat unâ ;
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citius curata sopori
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit.*

HOR. Lib. II, Sat. 2, v. 75, 8

Nous ne disons point qu'il ne faut pas souper. Pour un petit nombre de personnes qui peuvent se passer de ce repas, sans être incommodées, plus grand nombre a l'estomac trop sensible, nerfs trop délicats, pour pouvoir rester longtemps sans prendre d'aliments. Les sucs digestifs acquièrent une acreté qui, n'étant pas enveloppée par les aliments, irrite l'estomac ; & cette irritation suffit pour troubler le sommeil. Pour les ouvriers, ils font une perte trop considérable de substances, pour rester depuis le dîner jusqu'à déjeuner, sans chercher à les réparer. En général, on ne jeûne pas assez, ou le repas, appelé *déjeûné*, n'est pas assez copieux. Que l'on suive le conseil de l'Auteur ; que l'on fasse du *déjeûné* un véritable repas ; que l'on dise convenablement, & l'on pourra se contenter de prendre peu de chose à souper.

ente, les *vaisseaux* se trouvent trop tendus, & il s'ensuit des *obstructions*, des *inflammations*, &c. Aussi voyons-nous que la plupart de ces personnes sont attaquées de *fièvres inflammatoires éruptives*, après un grand repas ou après une débauche.

Tout grand changement subit, dans le régime est dangereux. Certains *aliments*, quoique moins sains, conviennent mieux à un *estomac* qui est accoutumé depuis long-temps à les digérer, que ceux qui seroient plus salutaires, si l'on n'y étoit point habitué. C'est pourquoi, quand on est obligé de changer de régime, on ne doit le faire que par degrés; car une transition subite, d'une nourriture peu nourrissante, à un régime succulent & recherché, ou de ce régime à un régime contraire, peut tellement nuire aux *fonctions animales*, qu'elle dérangerait la santé, ou même occasionne des Maladies mortelles.

Quand nous recommandons de la modération dans le régime, nous n'entendons point condamner toutes les petites variations que les occasions pourroient y apporter. Il est impossible d'éviter, dans tous les temps, de faire quelques excès jusqu'à un certain degré; & vivre trop régulièrement peut même devenir dangereux (15). Il est donc de la prudence

Tout changement subit dans le régime, est dangereux: comment il faut s'y prendre quand on est forcé de changer son régime.

Jusqu'à quel point le régime doit être réglé.

(15) Les *aliments* sont, de toutes les parties du régime, celle sur laquelle on se mêle de raisonner.

dence de varier quelquefois , soit e plus, soit en moins, la quantité de

sonner avec le plus d'affurance. Il n'est point de famille qui n'ait, à cet égard, une tradition qu'elle a reçue de ses aïeux, & qu'elle transmet à ses enfants. Il est, par exemple, des maisons dans lesquelles il n'entreroit pas du gibier pour tout au monde : dans d'autres, c'est le mouton le pigeon, &c. : dans d'autres, c'est le veau c'est certaines especes de poissons ; c'est de la fève ; certaine espece de légume, &c. : chacun conclut différemment sur les mêmes objets, chacun se croit fondé, on veut persuader qu'il l'est. C'est qu'on n'a jamais voulu raisonner qu'd'après le gout particulier qui entraîne, comme malgré soi, vers tel ou tel *aliment*, ou qui fait que tel ou tel *aliment* répugne. Une mere, qui de la repugnance pour les *huîtres*, par exemple ne souffrira jamais que ses enfants en mangent tant qu'ils seront sous sa direction ; & la raison qu'elle en donne, c'est que ce coquillage ne vaut rien : elle ajoutera même quelquefois qu'il fait mal.

Je connois une Dame qui n'avoit jamais mangé d'œufs, excepté probablement dans les sauces jusqu'à l'âge de trente-cinq ans. Sa mere, qui n'avoit point mangé non plus, n'avoit donné d'autres raisons, si non qu'ils échauffoient ; & sa fille raisonnoit de même. Enfin cette dernière devint sujette à des agacements d'*estomac*, qui lui prenoient assez périodiquement, & pendant lesquels elle rejettoit tout ce qu'elle prenoit, même le bouillon & le pain, qui faisoient habituellement le principal de sa nourriture. Les bons *aliments*, si utiles dans ces cas, n'étoient d'aucun secours, on étoit extrêmement embarrassé. On proposa, à plusieurs reprises, de tenter les œufs comme un *aliment* léger, nourrissant & très-sain mais cette femme les rejetta toujours, parce qu'étant d'une *constitution* resserrée, & étant très-persuadée qu'ils échauffoient, elle ne doutoit pas qu'ils n'empirassent son état. Cependant, dan

écriture qu'on prend ordinairement, vu que l'on ait toujours la plus

ces accès, qui fut plus long qu'à l'ordinaire, essayé de toutes les especes de mets, & au- e pouvant passer; se sentant d'ailleurs as- e, elle se laissa déterminer à prendre un la monillette, qui passa bien: elle en prit cond, un troisieme, qui passerent de même, cessivement ils devinrent la base de sa nour- e, au point que, depuis trois ou quatre ans, ne soupe presque plus qu'avec deux œufs; & elle dit elle-même que, si elle n'avoit triomphé du préjugé qu'elle avoit reçu de sa, elle seroit morte de faim. Elle n'est, ni cesserrée, ni plus échauffée qu'avant qu'elle usage

pourroit produire des observations pour e espece d'aliments, mais nous nous bor- is aux suivantes. Un homme disoit & oit avec affectation, qu'il ne mangeoit point eau, de quelque maniere qu'il fût accom- , sans être dévoyé. Quelqu'un à qui ce os parut ridicule, étant tenu par un hom- sien portant, se proposa de le faire revenir n préjugé. Il lui donna un jour un dîner, lequel on ne servit que du veau; mais plats étoient tellement masqués, que notre ne ne reconnut que le rôti. Il mangea & eoup de tout, excepté du dernier, auquel e voulut point toucher. On se doute bien u ne le força point. Deux jours après, il eut dans la même maison. On lui demanda nent il s'étoit trouvé du dîner de la sur- e: il répondit qu'il l'avoit trouvé fort o, & qu'il étoit très-bien portant. Enfin, ps l'avoir fait convenir qu'il n'avoit point t dévoyé, on lui avoua qu'il n'avoit mangé u du veau: il n'en voulut rien croire. On u proposa de lui donner une seconde fois le e dîner, il l'accepta; & depuis ce temps, l'ange du veau, comme de toute autre i de.

n autre homme fait un souper avec trois

grande attention de ne jamais s'écarter des regles de la modération & de l

de ses amis qui partoient pour la Province. Entre autres mets , on sert de la raie : il n'avoit pas une répugnance marquée pour ce poisson ; cependant il n'en mangeoit pas volontier , aussi n'en mangea-t-il que peu , & beaucoup des autres plats , parce qu'il est gourman. Pendant la nuit , il eut un *vomissement* considérable ; il ne manqua pas d'en accuser la raie à laquelle il promit de ne jamais toucher. Festeivement , il y avoit renoncé , & il voulut persuader à beaucoup d'autres de ne point manger de ce poisson , qui , à ce qu'il disoit , causoit des *indigestions* mortelles , lorsqu'il reçut une lettre d'un de ces amis , qui lui mandait qu'ils avoient été très-incommodés la nuit de leur départ ; qu'ils avoient eu une *indigestion* & des *vomissements* ; qu'un d'eux en étoit encore malade , & que le Médecin , qu'on avoit appelé , aussi-tôt leur arrivée dans leur Ville , avoit dit qu'ils avoient été empoisonnés avec du *verd-de-gris*. On finissoit par lui demander s'il n'avoit pas été lui-même malade , & par prier de chercher à savoir si , chez le Traiteur où ils avoient soupé , on ne trouveroit point de trace de ce fait. Il alla aussi-tôt trouver le Militaire , qui prenoit ses repas chez ce Traiteur , & qui , d'après ses questions , lui dit qu'effectivement la plupart de ceux qui avoient soupé ce soir-là dans cette maison , étoient venus le lendemain , ou quelques jours après , faire des plaintes , & que le Traiteur avoit sur le champ fait rétamier ses casseroles.

Notre homme étoit cependant bien persuadé avant cet éclaircissement , que c'étoit la raie qui l'avoit rendu malade. Combien de gens se trouvent dans ce cas ! Combien qui , lorsqu'ils se trouvent incommodés après un repas , ne manquent pas d'accuser , entre tous les *aliments* qu'ils ont pris , celui qu'ils aiment le moins !

Ce n'est pas que nous ne sachions qu'il

espérance. (Voyez le conseil de CELS ,
Chap. XI, §. III, fin de l'Article VII.

gouts véritablement inspirés par la Nature ;
près lesquels la répugnance , pour telle ou
e espece d'aliments , se trouve fondée , au
nt que la résolution la plus ferme & les
rts les plus réitérés ne peuvent venir à
t de la surmonter. Il arrive même souvent
cette répugnance naturelle a pour objet
aliments qui seroient réellement contraires
a constitution & au tempérament. Cette inspi-
on de la Nature va encore plus loin dans
at de Maladie : elle va , le plus souvent ,
qu'à indiquer l'espece de boisson , d'aliments ,
même de remèdes qui conviennent dans telle ou
le circonstance de la Maladie , comme nous le
ons voir Chap. II. note 8. de la seconde Partie.
Il n'est pas douteux qu'en état , & de santé ,
de Maladie , cette inspiration ne doive être
pectée , puisqu'on ne pourroit la braver im-
nément. Mais , avant que de prendre un
rti décidé , il faut que l'on soit certain qu'il
fondé ; & cette certitude ne peut s'acquérir
e par l'expérience. Il paroît donc raisonna-
 , quand on se porte bien d'ailleurs , &
e l'aliment offert est un de ceux dont la plu-
rt des hommes font tous les jours usage avec
reté ; il paroît , dis-je , raisonnable alors de
le rejeter qu'après en avoir essayé une ,
ux & même trois fois.

Car soyons bien persuadés que de tous les De tous
ments adoptés universellement , & qu'on sert les ali-
urnellement sur nos tables , il n'y en a pas ments ,
mauvais par eux-mêmes , & qu'ils ne le servis
nt jamais que relativement à la constitution , journalle-
la disposition actuelle de celui qui les prend ; ment sur-
que vouloir s'abstenir par caprice , par fan- nostables ,
isie , &c. , comme il n'arrive que trop sou- il n'y en a
ent , de certaine espece d'aliments , c'est d'a pas de
ord se priver du plaisir de varier les mets ; mauvais
laisir inspiré par la Nature elle-même , qui a par eux-
unt varié les objets de la nourriture : c'est mêmes.

& dernier de cette premiere Partie.)

CHAPITRE IV.

De l'Air.

Il faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi ?

L'*Air mal-sain* est une cause très - ordinaire de Maladies. Il y a très-peu de personnes qui soient en garde contre les dangers auxquels cet *air* expose. Les hommes, en général, donnent que qu'attention à ce qu'ils mangent & à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'*air* qu'ils respirent; quoique les effets de ce dernier soient souvent plus subits & plus funestes que les effets des premiers.

Les influences imperceptibles de l'air, sont l'objet de ce Chapitre.

L'*air*, ainsi que l'*eau*, se charge de parties de la plupart des corps avec lesquels il est en contact, & souvent il est imprégné de particules si nuisibles qu'il occasionne une mort subite. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce que la plupart des hommes se tiennent sur leurs gardes. (Voyez II Partie, Ch. XLI)

ensuite s'ôter une ressource dans les circonstances où l'impossibilité de choisir ses *aliments* parce qu'on est hors de chez soi, en voyage &c., mettroit dans le cas de souffrir la faim & de ne pas se nourrir convenablement; source de Maladies sans nombre, comme on l'a fait voir p. 116, note 7 de ce Volume.

II.) Ce sont les influences imperceptibles de l'air, qui sont, en général, les plus dangereuses à la santé. En conséquence, ce seront celles dont nous nous occuperons, & nous allons tâcher d'exposer les principaux dangers auxquels elles peuvent donner lieu.

L'air peut devenir nuisible de plusieurs manières. Tout ce qui peut altérer, à un certain degré, sa pureté, sa chaleur, sa fraîcheur, son humidité, le rend mal-sain.

Par exemple, l'air trop chaud dissipe les parties *lymphatiques* du sang; il dessèche la *bile*, dessèche & épaisit les humeurs: de-là les *fièvres bilieuses* & *inflammatoires*, le *cholera morbus*, &c. Effets de l'air trop chaud;

L'air trop froid arrête la *transpiration*, (Voyez l'art. T. à la Table), donne de la rigidité aux *solides* & congele les *fluides*: de-là les *rhumatismes*, les *rhumes*, les *catarrhes* &c. Trop froid;

L'air trop humide détruit la *consistance* des *solides*; produit les *tempéraments* relâchés & *phlegmatiques*: il rend les corps sujets à la *fièvre*; il occasionne les *fièvres intermittentes*, l'*hydropisie*, &c. Trop humide;

Lorsqu'un grand nombre de personnes sont rassemblées dans un même lieu, l'air ne peut pas y circuler librement, il devient bientôt mal-sain. Aussi voit-on les personnes délicates se trouver facilement fatiguées & tomber en foiblesse, dans les Eglises; dans les assemblées; dans tous les lieux où l'air se trouve dépourvu de ses qualités, par la *respiration*; par le feu; par les lumières. Renfermé.

res; par toute autre circonstance semblable. (Voyez ci-devant Chap. II p. 102, dernier alinéa de la note 1.)

Combien
l'air des
grandes
Villes est
mal-sain :
moyens de
le rendre
salubre.

Dans les grandes Villes, tant de choses concourent à altérer l'*air*, qu'il n'est pas étonnant qu'il soit aussi funeste à leurs habitants. Dans une Ville, l'*air* est non-seulement respiré plusieurs fois, mais encore il se trouve chargé de parties *sulphureuse* de fumée & d'autres exhalaisons. Les vapeurs qui s'élèvent continuellement de substances *putrides*, des fumiers, des bocheres, &c. servent également à le corrompre. On doit apporter tout le possible pour que les rues d'une grande Ville soient larges & bien percées, afin que l'*air* puisse y circuler librement. On ne doit point avoir moins d'attention que qu'elles soient tenues propres; rien ne contribue davantage à altérer l'*air* & à le corrompre, que la mal-propreté des rues.

Les Cimetieres corrompent l'air des Villes.
Pourquoi?

Il est très-commun, dans ce pays, de voir des cimetières au milieu des Villes fort peuplées. Que cet usage soit dû à une ancienne superstition, ou à l'agrandissement des Villes, c'est ce qu'il est peu important de savoir : qu'elle qu'en soit la cause, l'effet en est mauvais. Il n'y a que l'habitude qui puisse nous faire passer sur cet usage, elle rend souvent sacrées les coutumes les plus ridicules & les plus pernicieuses. Ce qu'il y a de certain, c'est que des milliers de cadavres, qui sont en *putréfaction* sur la surface de la terre, dans des lieux re-

ferées, corrompent nécessairement l'air, & cet air, quand il est respiré, ne peut manquer de produire des Maladies (a).

Enterrer les morts dans les Eglises, est une pratique encore plus détestable. L'air des Eglises est déjà mal-sain, & les vapeurs des cadavres, en pourriture, le rendent encore pire. Les Eglises sont, en général, mal-saines, & leurs voûtes sont bâties en pierres. Elles sont rarement ouvertes plus d'une fois par semaine : l'air n'y est point purifié par le feu ; il n'y est point renouvelé par l'ouverture des fenêtres, & elles sont rarement propres. De-là l'humidité, l'acidité, odeur mal-saine, qui se joint à celle des corps enterrés dans l'Eglise, & la rend un lieu dangereux pour les personnes foibles & valétudinaires.

On pourroit parer, jusqu'à un certain point, à tous ces inconvénients, en décidant qu'on enterrât dans les Eglises ; en les entretenant propres ; en y facilitant la libre circulation d'air frais ; en ouvrant, soit des portes opposées, soit des fenêtres, &c. (1).

Les sépultures corrompent l'air des Eglises, déjà mal-saines par elles-mêmes.

Moyens de rendre l'air des Eglises salubre.

a) Dans presque tout l'Orient, c'étoit la coutume d'enterrer les morts à quelques distances des Villes. C'étoit aussi celle des Juifs, des Perses & même des Romains. Il est bien étonnant que les parties Occidentales de l'Europe n'aient point suivi leur exemple, dans un usage si recommandable.

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos Eglises, du moins à celles des Villes. La propreté regne dans toutes : elles

Effets de
l'air qui
séjourne

L'air qui séjourne long-temps dans
licu, devient mal-fain. Aussi les malhe

sont ouvertes, pour la plupart, toute la journée, à la vénération des Fideles, & elles sont toutes, sur-tout les modernes, pourvues de vastes fenêtres, au moyen desquelles l'air est sans cesse renouvelé. Il seroit à souhaiter que celles des Campagnes pussent jouir des mêmes avantages. Il y en a, de ces dernières qui ne sont ouvertes qu'une fois par semaine : quelques-unes d'entr'elles ne le sont que certains jours de l'année, & même qu'un seul jour dans l'année. Il n'est personne qui, entrant dans ces Eglises ou Chapelles, n'éprouvé les inconvénients que M. BUCHANAN reproche aux Eglises d'Angleterre : l'humidité & la rancidité, en chassent tous ceux qui s'approchent, pour peu qu'ils soient délicats.

Mais ce que nous avons à reprocher à ces Eglises, c'est d'être entourées de cimetières & de servir de sépultures. Il y a quelques années que la voix de plusieurs Citoyens s'est élevée contre cet abus, préjudiciable à la santé. Le Gouvernement a même paru s'en occuper jusqu'à ordonner qu'on transportât les cimetières hors des Villes, & qu'on n'enterrât plus dans les Eglises. Des raisons, sans doute, plus fortes que celles qui avoient porté à donner cette loi sage & utile à toute la nation, ont arrêté l'exécution.

Depuis la première édition de cet Ouvrage plusieurs Provinces se sont empressées d'adopter cette Loi. Le célèbre Archevêque de Toulouse Mgr. LOMÉNIE DE BRIENNE, a rendu un Mandement le 23 Mai 1775, homologué par le Parlement de sa Province, le 31 du même mois par lequel, triomphant des préjugés qui se bloient s'opposer à l'utilité publique, il défend sous quelque prétexte que ce soit, d'enterrer dans les Eglises de son Diocèse ; & il donne lui-même l'exemple, en ordonnant que sa sépulture & celle de ses successeurs, soit transférée hors de sa Cathédrale.

enfermés dans les prisons, non-seulement y contractent des *fièvres malignes*, mais encore les communiquent souvent à d'autres ; & les demeures ou cachots, car on ne peut donner le nom de maison aux habitations des pauvres, dans les grandes Villes, ces cachots, dis-je, ne sont pas

Le Roi a donné une Déclaration le 19 Novembre 1776, enregistrée au Parlement de Paris le 24 Mars 1778, par laquelle il est ordonné, que nulle personne, à l'exception des Evêques, Evêques, Curés, Patrons des Eglises & Fondateurs des Chapelles, ne pourra être enterré dans les Eglises, ni dans les Chapelles publiques ou particulières ; & l'exception ne pourra avoir lieu, savoir : pour les Archevêques & Evêques, que dans leurs Cathédrales ; pour les Curés, dans leurs Eglises Paroissiales ; pour les Patrons, dans l'Eglise dont ils sont Patrons, Fondateurs, dans les Chapelles par eux fondées, sous la condition expresse qu'il sera fait, si fait n'a été, dans les Eglises & Chapelles, des caveaux, pavés de grandes pierres, tant au fond qu'à la superficie ; que ces caveaux auront au moins soixante-douze toises quarrées en-dedans d'œuvre, & que l'inhumation ne pourra être faite qu'à six pieds en-haut, au-dessous du sol intérieur.

Les autres personnes qui ont actuellement le droit d'être enterrées dans les Eglises dont dépendent des Cloîtres, pourront jouir de ce droit, pourvu que les Cloîtres restent ouverts, & qu'il y soit pareillement construit des caveaux semblables à ceux ci-dessus spécifiés. A l'égard de celles qui ont droit d'être enterrées dans les Eglises dont il ne dépend aucun Cloître, elles ne pourront être enterrées que dans les Eglises, avec faculté d'y choisir un lieu particulier ; mais cette permission ne sera accordée qu'aux seules personnes qui ont un droit d'inhumation, & non autrement.

plus sains que les prisons. Ces demeures basses, mal-propres, ne sont que des magasins d'air corrompu, & des repaires de Maladies *contagieuses*. Ceux qui le restent, jouissent rarement d'une bonne santé, & leurs enfants meurent communément jeunes. Les personnes qui sont portées, par leur fortune, de se choisir une maison, doivent toujours avoir la plus grande attention à ce qu'elle soit ouverte à l'air libre.

Une maison ne peut être saine, si l'air n'y circule librement.

Les moyens sans nombre que le l'a imaginés, pour rendre les maisons chaudes & bien fermées, ne contribuent pas peu à les rendre mal-saines. Une maison ne peut être saine, à moins que l'

Les Religieux & Religieuses, même les Chevaliers & Religieux de l'Ordre de Malthe, pourront également être enterrés que dans les Cloîtres ouverts, & à la charge de la construction de caveaux proportionnés au nombre de ceux qui doivent y être enterrés.

En conséquence des précédentes dispositions les Cimetières seront agrandis, s'ils se trouvent trop petits, & seront, autant que les circonstances le permettront, portés au-delà de l'enceinte des Villes. Il est permis aux Villes Communautés, qui se trouveront dans ce dernier cas, d'acquérir le terrain nécessaire, & de le céder, à cet effet, à l'Edit du mois d'Avril 1749 : se réservant Sa Majesté de pourvoir à ce qui concerne les Cimetières de la Ville de Paris, d'après les Mémoires qui seront incessamment remis par toutes les personnes intéressées.

Il est probable que nous touchons au moment tant désiré, de voir la Capitale suivre cet exemple, & le donner au reste de la France.

une libre circulation. Elle doit donc tous les jours exposée à un courant , par le moyen de deux portes ou portes opposées (2).

Les lits au lieu d'être refaits dès qu'on est sorti, doivent être découverts & exposés à l'air d'une porte ouverte toute la journée. On en dissipe les vapeurs nuisibles & contribue par - là à la conservation de la santé.

Dans les hôpitaux, dans les prisons, dans les vaisseaux, &c. où l'on ne peut convenablement employer ces moyens, il faut avoir du *ventilateur*. (Voyez ce mot à la page 238). La méthode de chasser l'air corrompu & d'introduire de nouvel air par le moyen des *ventilateurs*, est l'invention la plus salutaire, &, sans contredit, la plus utile de toutes celles que l'on doit à la Médecine moderne. Les *ventilateurs* sont utiles d'un usage universel : ils produisent des avantages sans nombre, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies (3).

Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air toute la journée. Utilité du ventilateur dans les hôpitaux, les prisons, les vaisseaux, &c.

(2) Ne nous plaignons donc pas que, depuis quelques années, les Architectes multiplient si les fenêtres & les portes des bâtiments qu'ils élèvent. Ce ne seront jamais les Médecins qui en feront des reproches. Il est vrai que ces ouvertures privent les appartements de certaines commodités qu'on trouvoit chez les anciens. Mais si les maisons sont moins chaudes, elles sont certainement plus saines. Il faut aux Architectes à chercher les moyens de concilier la commodité avec la salubrité.

(3) Il ne faut être, ni Médecin, ni Physicien, pour connoître la nécessité de la bonne constitu-

Dangers L'air qui séjourne dans les mines, d
 de l'air les puits, dans les celliers, dans les cav
 des mines, &c., est très-dangereux : on doit év
 des puits, cette espece d'air comme le *poison* le p
 des caves, &c., fer- subtil. Ses effets sont souvent aussi prom
 més de- puis long-
 temps.

tion de l'air & de son renouvellement. Investi
 toutes parts par ce *fluide* pénétrant & actif,
 s'insinue au-dedans de nous-mêmes par diffé
 tes voies, & dont le ressort est si nécessaire au
 de nos *poumons* & à la *circulation* de nos liquer
 pourrions-nous ne pas nous ressentir de ses
 rations ? L'humidité & les exhalaisons dont
 charge, diminuent son *ressort*, & la *circul*
 des *fluides* s'en ressent. (Voyez Chap. II, ne
 de cette premiere Partie.)

Rien n'est donc plus avantageux que de c
 cher les moyens des corriger ces défauts. S'ils
 préjudiciables aux personnes en santé, com
 ne sont-ils pas plus nuisibles à celles qui sont
 lades, & sur-tout dans les Hôpitaux ? Aus
 sert-on du *ventilateur* avec succès dans l'Hô
 de Winchester & dans plusieurs autres.

Autres L'usage du *ventilateur* n'est pas borné aux fi
 avantages de venti- Hôpitaux : on peut l'introduire dans les m
 lateur. les plus profondes ; dans les caves ; où cert
 ouvriers sont forcés de travailler ; dans les sa
 de spectacles, où les spectateurs sont si souv
 incommodés, lorsque les assemblées sont n
 breuses, soit par rapport à la *transpiration*
 corrompt l'air, soit par les lumières qui l'éch
 fent. On peut encore l'introduire dans les v
 seaux, dans lesquels les vapeurs qui s'exha
 sans cesse des corps de ceux qui composent
 quipage, empoisonnent l'air, & causent la plu
 des Maladies auxquelles sont sujets les *Mar*
 enfin dans les prisons, où l'on éprouve
 mêmes accidents. Le *ventilateur* est, de tous
 moyens que l'on a imaginés jusqu'ici, le
 propre à conserver le *bled* ; à l'empêcher de
 chauffer ; à le préserver des insectes. (Voyez
 mot *ventilateur* à la Table).

ceux de la foudre. On doit donc apporter la plus grande précaution en ouvrant les celliers qui ont été long-temps fermés ; en descendant dans les puits profonds ou dans les mines , sur-tout s'il y a longtemps qu'ils n'ont été ouverts.

Le plus grand nombre de ceux qui ont de grands besoins de logement, choisissent la plus petite chambre pour coucher ; cette conduite est imprudente. Leur chambre à coucher doit toujours être la plus aérée, parce qu'elle n'est ordinairement occupée que la nuit, lorsque les portes & les fenêtres sont fermées. Si on y allume du feu, le mal est encore plus grand. On a vu des personnes être étouffées pour s'être endormies dans de petites chambres où il y avait du feu.

Ceux qui sont obligés, pour leurs affaires, de passer le jour dans les Villes, doivent, s'il est possible, aller coucher à la campagne. Si on respire un bon air pendant la nuit, on réparera, en quelques jours, les effets du mauvais air que l'on a respiré dans le jour. Cette pratique aura un plus grand effet pour la conservation des Citoyens, qu'on ne se l' imagine. Les personnes délicates doivent, autant qu'il est possible, éviter l'air des grandes Villes. Il est particulièrement nuisible aux *asthmatiques* & aux personnes atteintes de *consommation*. Ces personnes devroient fuir les Villes, comme on fuit la peste. Les *hypocondriaques* sont également incommodés de l'air des Villes. J'ai sou-

La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi ?

Moyens de suppléer au mauvais air qu'on respire dans les Villes.

Qui sont ceux qui doivent sur-tout fuir l'air des grandes Villes.

vent vu de ces personnes tellement malades dans les Villes, qu'il paroïssoit impossible qu'elles puissent vivre long-temps & qui cependant, envoyées à la Campagne, ont été rétablies sur le champ. J'ai fait la même observation sur les femmes *hystériques* & *vaporeuses*. Il est clair qu'il y a beaucoup de personnes qui ne sont pas dans le pouvoir de changer d'habitation, pour y chercher un meilleur

Ce que
doivent
faire ceux
qui ne
peuvent
point quit-
ter les
Villes.

Tout ce que nous pouvons conseiller à ces dernières, c'est de sortir aussi souvent qu'il leur est possible, pour prendre l'*air*; c'est d'ouvrir leurs maisons, & faire circuler un *air* nouveau; c'est de prendre soin d'entretenir leurs appartements très-propres.

Il étoit nécessaire autrefois, pour la sûreté, d'entourer les Villes, les Cités, & même les simples maisons, de hautes murailles. Cette nécessité, en s'opposant à la libre circulation de l'*air*, manquoit jamais de rendre ces lieux humides mal-sains. Comme les murailles sont devenues inutiles dans la plus grande partie de ce pays, il faut qu'elles soient détruites, & employer tous les moyens possibles pour donner une libre circulation à l'*air*. Une attention convenable à la propreté, fera plus pour la conservation de la santé, que tous les efforts des Médecins.

Inconvé-
nients qui
résultent
des bois

On tend encore à rendre l'*air* sain, quand on environne une maison de plantation ou de bois épais. Les b

1-seulement s'opposent au libre cou-plantés
 t de l'air, mais encore ils fournissent trop près
 e grande quantité d'exhalaisons aqueu- des mai-
 , qui le rendent constamment humide. sons, Châ-
 teaux, &c.
 bois est très-agréable à une certaine
 ance d'un Château; mais il ne doit
 mais être planté trop près, sur-tout dans
 pays plat. La plupart des Châteaux de
 ngleterre sont mal - sains, à cause de
 rande quantité de bois qui les entou-
 t.

Les maisons situées dans des pays bas Les mai-
 marécageux; ou près de grands lacs, sons si-
 t également mal-saines. Les eaux dor- tuées dans
 ntes rendent l'air humide, & le char- les lieux
 t d'exhalaisons *putrides*: de-là les Ma- maréca-
 ies les plus dangereuses & les plus fu- genx, près
 tes. Ceux qui sont forcés d'habiter les des lacs,
 mal-fai- &c., sont
 nes.
 ux marécageux, doivent choisir celui
 l'est le moins: ils ne doivent prendre
 e de bonnes nourritures & avoir l'at-
 tion la plus stricte à la *propreté* (4).

4) Le meilleur air, dit GALLIEN, est celui Résumé
 est le plus pur; celui qui n'est pas chargé de des diffé-
 vapeurs humides & pesantes, qui s'élèvent rents airs
 marais & de tout amas d'eaux croupissantes; nuisibles à
 n'est point infecté des exhalaisons funestes la santé.
 sortent des cavernes, comme à Sardes & à
 rapolis. L'air, à qui les égouts des grandes
 es, ou le voisinage d'une armée, ou la mau-
 vie odeur des cadavres, ou des fumiers, au-
 re: communiqué quelques mauvaises qualités,
 être mal-sain, & sur-tout prescrit pour les
 mades. Celui que le voisinage d'un lac ou d'une
 rière rend épais, de même que celui qui, con-
 tré, entre des montagnes, n'est jamais agité
 les vents, est nuisible à la santé. Cet air,

L'air frais
n'est pas
moins uti-
le aux ma-
lades ,
qu'aux
gens en
santé.

Si l'*air* frais est nécessaire pour les gens en santé, il doit l'être , à plus forte raison pour les personnes malades , qui souvent ont perdu la vie parce qu'elles en ont manqué. Il n'y a personne qui ne dise que les malades doivent être tenus très chaudement , & ce conseil est , en général , si bien suivi , qu'on peut à peine entrer dans la chambre d'un malade , sans être prêt de suffoquer , tant l'*air* qu'on respire est échauffé ; à combien plus forte raison le malade lui-même doit-il en être incommodé ?

C'est le
plus puis-
sant cor-
dial pour
les mala-
des.

Il n'y a pas de *remède* aussi salutaire à un malade , que l'*air* frais. C'est le plus puissant *cordial* , s'il est administré avec prudence. Nous ne disons pas cependant qu'on doive ouvrir les portes & les fenêtres inconsidérément sur un malade. L'*air* frais ne doit être introduit dans la chambre que graduellement , & , s'il est possible en ouvrant les fenêtres d'une chambre voisine.

Moyens
de rafraî-
chir l'air
que respi-
re un ma-
lade.

On peut très-bien rafraîchir la chambre d'un malade , & récréer le malade lui-même , en aspergeant souvent le lit & plancher avec du *vinaigre*, du *jus de citron* &c. ou d'autres *acides végétaux* forts (5)

semblable à celui qui est renfermé dans les maisons inhabitées , prend une odeur de pourriture & de moisi , corrompt & suffoque. Tous ces différents *airs* sont funestes à tout âge. (ORIB. Colle Lib. IX, Cap. I.)

(5) A tous ces moyens , qui sont excellents , ajoutons ceux que proposoient les anciens ;

Dans les lieux où un grand nombre malades sont rassemblés dans la même ison, & , ce qui arrive souvent , dans même salle , l'admission , souvent renouvelée, d'air frais , devient absolument

Il est absolument nécessaire de renouveler l'air des hôpitaux.

Pourquoi?

certainement leur prix. Voici ce que dit à ce et ALEXANDRE TRALLIANUS. Ce n'est pas de procurer au malade tous les *rafraichissements* que nous avons sous la main ; nous devons encore nous appliquer à changer , par quelque moyen , la constitution de l'air qui l'environne , lui donner une qualité qui conspire à notre . Ainsi , si l'on est en été , on fera coucher le malade dans quelque lieu bas , mais sec , & l'on a soin de faire arroser le plancher d'eau fraîche. De l'eau qui tomberoit alternativement dans un vaisseau dans un autre , non-seulement rafraichiroit l'air par les particules qui s'en exhalent , mais inviteroit encore au sommeil par un murmure égal & continu.

En changeant la constitution de l'air , il seroit beaucoup plus avantageux de le rendre tel , qu'il convient le corps en le rafraichissant ; ce que l'on effectueroit en grande partie , en jonchant le plancher de roses , de jonbarbes , de ronces , de branches d'entisque , & de toutes les plantes dont la propriété sera de fortifier en rafraichissant. Un air si tempéré , doit certainement être bon pour les malades attaqués de *fièvre étiq*ue , & particulièrement pour ceux qui se sentent le cœur et les *poumons* affectés d'une chaleur brûlante comme le feu ; car ces malades se trouvent moins agés par un régime rafraichissant , que par l'inspiration d'un air frais. Au contraire , ceux qui ont le *foie* , l'estomac , ou quelqu'autre partie du ventre sensiblement dérangé , se trouvent mieux du choix des aliments , que du changement d'air. En un mot , en été , nous devons travailler à rafraichir l'air , & le laisser , en hiver , tel qu'il est ; car , quoiqu'il soit très-froid , dans cette saison , il ne nuit point aux malades dont nous venons parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils

nécessaire. Dans les infirmeries , les hôpitaux , &c. l'*air* y devient souvent si nuisible , faute d'être renouvelé , qu'il est plus funeste au malade que la maladie dont il est attaqué : ce qui s'observe surtout quand les *fièvres putrides* , les *dysen-*

soient légèrement couverts , & à ce qu'ils ne soient point surchargés de couvertures ; ce qui pourroit les conduire à la défaillance. (Liv. XII, Chap. IV.)

L'air très-froid est préférable , pour les malades , à l'air chaud.

M. TISSOT dit , dans son *Avis au peuple* , p. 36 , que , s'il falloit choisir entre l'*air* chaud & renfermé , ou l'*air* le plus froid , mais sec & toujours renouvelé , il n'y auroit pas à balancer , le dernier seroit infiniment préférable. J'a vu souvent , ajoute t-il , de pauvres compagnons , très gravement malades , dans des chambres hautes ouvertes de tous côtés , & où il geloit , se guérir aisément , pendant que ceux qui étoient mieux soignés & enfermés dans des lieux échauffés , soit par des poëles , soit autrement , périssoient cruellement. Les payfans se guériroient plus aisément si , dès qu'ils sont malades , ils se faisoient porter dans leurs granges , dont l'*air* beaucoup plus frais & plus pur que celui de leurs maisons , seroit pour eux le meilleur des remèdes. L'*air* que ces hommes respirent , dans de très-petites chambres qui renferment jour & nuit le pere , la mere , sept ou huit enfants , & souvent plusieurs animaux ; qui ne s'ouvrent jamais pendant six mois de l'année , & très-rarement pendant les six autres , est , en général , si mauvais , que , si ceux qui les habitent , n'alloient pas souvent au grand *air* , ils périroient en très-pen de temps.

Que l'on applique ces réflexions aux pauvres habitants des Villes , pour la plupart aussi mal logés que les payfans , mais qui n'ont pas comme ces derniers , la ressource d'un bon *air* & qui , de plus , sont dans la malheureuse nécessité de se fixer à des occupations sédentaires , qu'on en tire les conséquences.

ies & les autres maladies *contagieuses*, exercent leur ravage.

Les Médecins, les Chirurgiens & les autres personnes employées aux hôpitaux, doivent avoir soin, pour leur propre conservation, que ces maisons soient pourvues de *ventilateurs* convenables. Ces Ministres de la santé, obligés de passer une partie de leur vie au milieu des malades, courent le hazard de le devenir eux-mêmes, en respirant un *air* corrompu; & on doit jamais souffrir que ceux qui sont atteints de Maladie *contagieuse*, soient au contact des autres malades (6). Tout hôpital,

Les Médecins, les Chirurgiens, &c., en retireront eux-mêmes de l'avantage.

(6) Il est juste que toute personne qui s'occupe de la santé des malades, pense à la sienne. Nous allons donner quelques préceptes généraux, dont l'expérience a confirmés les plus surs, pour garantir des *miasmes* auxquels, soit par état, soit par humanité, on s'expose auprès des malades. Il n'est presque point de Maladies, comme dira l'Auteur, Chapitre IX de cette première partie, qui ne soient *contagieuses*. Cette vérité se manifeste sur-tout dans les Hôpitaux & dans les Pharmacies, où il y a beaucoup de malades rassemblés dans une même salle, dans une même chambre. Or, soit dans les Hôpitaux, soit chez les malades, le renouvellement de l'air est le plus sûr moyen des *préservatifs*.

Les Médecins en font tous les jours l'expérience. Ils s'exposent impunément aux *miasmes* de la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *gale*, des *verres*, même *putrides*. S'ils ont attention que l'air se renouvelle l'air qui entoure le malade, ce moyen leur suffit dans ces cas. Mais comme toutes les Maladies ne sont pas *contagieuses* au même degré, ce moyen ne suffiroit pas dans toutes les circonstances, par exemple, dans les *fièvres malignes*, *pestilentielles*, &c.; il faut alors avoir recours à des voies plus promptes.

toute maison destinée aux malades, doit être dans une situation favorable pou

Les *acides*, & sur-tout le *vinaigre*, remplissent parfaitement cette *indication* : on s'en lave la bouche plusieurs fois le jour ; on respire continuellement, auprès du malade, une éponge qui en est imbibée ; on en humecte ses habits, surtout sa chemise, avant que de se présenter auprès des malades. Tels ont été les moyens qu'ont employés FORESTUS, PORTIUS, SYLVIVS DIEMERBRŒCH, qui se trouverent obligés de secourir des malades, dans plusieurs *pestes* consécutives : ce dernier ayant négligé un jour cette précaution, gagna la *peste*.

On emploie encore le *vinaigre* en *fumigation* à la fumée duquel on s'expose plusieurs fois par jour ; on se frotte le corps de *vinaigre camphré* ; on porte sur ses habits un surtout de toile cirée que l'on tient exactement boutonné ; on visite les malades à jeun, autant qu'il est possible ; on se frotte d'un *citron* verd, piqué de *cloux* de *girofle* ; on évite avec soin de recevoir directement les vapeurs que les malades exhalent ; on crache souvent auprès d'eux ; car on a observé que ceux qui n'avalent point leur *salive*, étoient moins sujets que les autres à gagner la *contagion*. On mâche des *écorces* de *citron*, d'*orange* ; quelquefois des *racines aromatiques*, telles que celles d'*angélique*, d'*impératoire* ; ou du *mustic*, du *quinquina*, &c. ayant soin de ne pas avaler la *salive*. On se met à un régime austère ; on fait usage d'eau bien pure (Voyez pag. 188 de ce Volume, note 8) on boit un peu de bon *vin* dans ses repas ; on prend de la *limonade* ; on évite les *liqueurs spiritueuses* ; on vit d'*aliments* simples ; on s'interdit les ragouts à moins qu'ils ne soient assaisonnés avec des *acides*. enfin, on suit à la lettre cette maxime, rien de trop.

Voilà, en peu de mots, ce qu'il convient de faire, quand on n'a pas encore gagné la *contagion*. Qu'on se garde bien de recourir à la *saignée*, aux *purgations* : ces moyens ne sont capables que de mettre les humeurs en mouvement, & de favoriser l'action du venin dont on cherche à se ga

ir, & à une certaine distance des grandes Villes. (Voyez Ch. IX de cette première Partie, qui traite de la *Contagion*.)

ntir. Si, tandis qu'on est occupé auprès des malades, on se sentoît quelqu'indisposition; si l'on avoit un *cors de ventre*, une *dyssenterie*, quelque *dépôt*, qui vint à *suppuration*, on doit se garder de prendre des *remèdes* propres à les arrêter entièrement; plus d'une catastrophe en a fait voir le danger. La seule précaution dont on puisse faire usage, & que l'on peut conseiller universellement, c'est celle de pratiquer une *cautére* au bras ou à la jambe, que l'on feroit suppurer tant que la *contagion* dureroit. L'expérience a prouvé que ce *préservatif* a réussi dans une infinité de cas. Dans l'Ukraine, on a remarqué que tous ceux qui avoient des *ulcères* ou de vieilles *plaies*, ne furent point attaqués de la *peste* qui y regna en 1738 & 1739. M. HENCIUS, Médecin Allemand, vainc une *peste*, dont Venise fut attaquée en 1656, & conseilla universellement l'usage du *cautére*, & son conseil produisit de grands succès. On éleva, en reconnaissance, à ce Médecin, un monument à la place Saint - Marc, avec cette inscription : *Liberator Patriæ à peste*.

Quelque simples & peu nombreux que soient les moyens que nous proposons contre la *contagion*, il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préserver; tous les autres sont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un cependant se trouvoit dans la nécessité de se purger, il faudroit qu'il ne se servît que des *purgatifs* les plus doux, tels que la *crème de tartre*, la *casé*, les *tamarins*, &c. Mais, comme nous venons de le dire plus haut, il ne faut pas qu'il se détermine à la *purge* d'après une cause légère, puisqu'elle ne feroit que développer le venin, qu'il faut chercher, au contraire, à détruire : ce ne peut donc être que d'après une nécessité absolue, & jugée telle par un homme de l'art; & même ce ne peut être qu'après avoir usé des moyens dont nous venons de faire l'énumération dans cette note.

C H A P I T R E V.

De l'Exercice.

Importance de l'exercice pour la conservation de la santé.

LA plupart des hommes gémissent sous la dure nécessité, dans laquelle ils sont, de gagner leur pain par un travail continuel; mais cela est dans l'ordre de la Nature. Car il est évident, d'après la structure de toutes les parties de notre corps, que l'exercice n'est pas moins nécessaire à la conservation de la santé que les *aliments*. (Voyez p. 65, 66, & note 28 de ce Vol.) Aussi ceux que la pauvreté oblige de travailler à la journée, sont-ils les hommes les plus forts & les plus heureux. Car il est rare que l'industrie ne leur fournisse ce qui leur manque, & l'activité leur tient lieu de médecine.

L'Agriculture est l'état le plus favorable à la santé.

Les Laboureurs & ceux qui s'occupent de la culture de la terre, sont particulièrement dans ce cas. La grande population des Colonies & de la vieille, à laquelle parviennent ordinairement les Agriculteurs de tous les pays prouvent, d'une manière évidente, que l'Agriculture est l'état le plus sain comme le plus utile.

Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice.

L'homme fait paroître de bonne heure son goût pour l'exercice; & cette inclination est si puissante, qu'un enfant

si se porte bien, ne peut être forcé au repos, même par la menace de la mort. Notre amour pour l'exercice est, sans contredit, la plus forte preuve de l'on puisse apporter de son utilité. La Nature n'inspire pas en vain de telles dispositions.

Une loi qui paroît être universelle Sans exercice on ne peut jouir de la santé. chez tous les hommes, c'est que, sans exercice, on ne peut jouir de la santé. Tous les animaux, excepté l'homme, ne prennent autant qu'il leur est nécessaire.

L'homme est le seul, excepté les animaux qui sont sous sa direction, qui s'écarte de cette loi primitive : aussi s'en trouve-t-il la victime.

L'inaction ne manque jamais de faire tomber les solides dans le relâchement : de là des Maladies sans nombre. Quand les solides sont relâchés, ni la digestion, ni aucune des sécrétions ne peuvent avoir lieu convenablement, & il en résulte des conséquences les plus fâcheuses. Combien ne doivent point être relâchées les fibres d'une personne qui passe tout le jour dans un fauteuil, ou sur un canapé, & toute la nuit dans un lit de duvet ? Effets funestes de l'inaction.

Ce n'est pas vouloir se mieux porter, que de ne sortir qu'en voiture, en chaise, &c. Ces productions du luxe sont si communes, qu'il est à craindre que les habitans des grandes Villes ne perdent à la fin l'usage de leurs jambes. On a honte actuellement de se Effets dangereux de la multiplication des voitures.

promener, dès qu'on a les moyens de le faire porter, traîner, &c. Combien de jeunes gens, d'hommes forts & vigoureux, ne pouvant se remuer qu'à l'aide de leurs valets, ne paroîtroient ils point ridicules, aux yeux d'une personne, qui ne seroit point familiarisé avec le luxe moderne ! Combien n' paroîtroit pas ridicule à cette même personne, un homme gros & gras, victime des Maladies que lui a procurées le peu d'exercice, & obligé de le faire traîner, à six chevaux, le long des rues (a) !

(a) Ce n'est point la nécessité, c'est la mode qui a multiplié les voitures, devenues si communes. Je connois des personnes chez qui les humeurs sont en *stagnation*, faute d'exercice & qui n'osent pas faire de visites, à leurs plus proches voisins, si ce n'est en carrosse ou en chaise, crainte de se couvrir de ridicule. N'est-il pas étrange que les hommes soient assez foux pour mépriser l'usage de leurs jambes & altérer leur santé, par pure vanité ou par une simple condescendance à une mode ridicule (1) ?

(1) Si cet usage est moins commun en France qu'en Angleterre, c'est que les richesses étant moins répandues, le nombre des personnes qui ont des voitures, y est moins considérable ; car toutes les personnes qui ont un équipage dans ce pays, sont dans le cas d'être reprochées que M. BUCHAN fait à ses compatriotes.

On a vu de nos Dames qui ne se sont peut-être pas promenées à pied vingt fois depuis l'âge de quinze à dix-huit ans, temps où elles ont été mariées, jusqu'à la fin de leur vie. On en a vu se faire porter pour aller d'un

C'est au défaut d'*exercice* que sont Maladies
ues, en général, les *obstructions* des occasion-
landes, aujourd'hui si communes, & nées par le
qui deviennent les Maladies les plus défaut
piniâtres. Tant que le *foie*, les *reins* ce : les
& les autres *visceres* font bien leurs obstruc-
onctions, la santé est rarement altérée ; tions ;

piece de leur appartement dans une autre.
On en a même vu, quoique jeunes & sans
autre infirmité qu'une délicatesse imaginaire,
se vouloir se confier à leurs jambes, même
chez elles, parce qu'elles s'étoient fortement
persuadées que leurs jambes n'étoient pas en
état de les soutenir. Avec une telle inaction,
avec une telle mollesse, quelle peut être la
santé de pareilles femmes? Quelle *constitution*,
pourront-elles procurer aux enfants qu'elles
nettront au monde? Aussi nos grands Seigneurs,
nos fils de Financiers, & quelques-uns de
nos Bourgeois, ne sont-ils que des squelettes
vivants, vieux à l'âge de trente ans, que le
marasme & l'*Pétisie* tuent à quarante.

L'*exercice* est le seul moyen de rappeler tous Pouvoir
ces gens-là à la vie. Tout le monde sait que de l'exer-
CÉSAR, malgré la *constitution* la plus délicate, cice pour
devint un héros infatigable. Il ne dut cette fortifier la
complexion qu'aux *exercices* du champ de Mars santé.
& de la guerre. Et le grand HENRI IV, à
qui dut-il ce *tempérament*, à l'épreuve des
plus grandes fatigues & des plus grands revers,
si ce n'est à l'éducation rustique qu'eut la force
de lui donner son sage Aïeul?

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beau- Ce qu'on
coup d'*exercice*, quand ils se sont promenés doit en-
une couple d'heures dans leurs voitures, bien tendre par
suspendues & sur de beaux chemins ; mais ils exercice.
se trompent. Cet *exercice* n'en est pas un pour
les gens en santé ; à peine peut-il être con-
seillé pour tel aux personnes malades. Le vé-
ritable *exercice* est celui qui met toutes les par-

mais s'ils viennent à être malades , c'en est fait de la santé. L'*exercice* est presque le seul *remede* que nous connoissons contre les *obstructions*. Il est vrai qu'il n'a pas toujours réüssi comme *remede* ; mais il y a tout lieu de croire

ties du corps en mouvement , & que l'on prend en plein air. (Voyez ci - après p. 259 , 260 , & note c de ce Vol.) Mais malheureusement les diverses especes d'*exercices* , si cultivées chez les Anciens , sont tombées dans un si grand discredit , que dans presque toutes les Villes , ces hommes qu'on appelle les *bonnêtes gens* , auroient presque honte de s'en amuser. Ils ne veulent pas sentir que l'abandon de ces utiles plaisirs , est une des causes principales de l'augmentation des Maladies de langueur. Il seroit bien à souhaiter qu'on les rappellât au moins dans les établissemens qui se multiplient de nos jours , pour l'instruction de la jeunesse , & que la *gymnastique* , cette partie de la Médecine qui concerne le mouvement & qui comprend tous les *exercices* du corps , pour la conservation & le rétablissement de la santé , redevînt , comme autrefois , un objet des soins des directeurs & des amusements des jeunes gens. Je comprends sous ce mot général , les jeunes personnes du sexe , dont la vie sédentaire ruine la santé , & j'ose dire même le bonheur de la société.

Raisons
ridicules
sur les-
quelles on
se fonde
pour ne
pas faire
d'exer-
cices.

Quand nous sommes appelés par des gens attaqués de Maladies , dont la cause est l'inaction , & que nous leur conseillons l'*exercice* , comme le seul *spécifique* dans ces cas , nous sommes assaillis par les raisons sans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre , presque tous sont dans des circonstances qui exigent absolument qu'ils soient sédentaires. Chez les uns , leur fortune dépend de leur assiduité à leur maison ; chez les autres , c'est leur sûreté ; chez ceux - ci , ce sont leurs travaux ; chez

quand on l'emploiera convenablement & à temps, il sera de la plus grande utilité dans ces Maladies. Ce qu'il y a de certain, c'est que toutes les personnes qui prennent de l'exercice, autant

là, c'est le gout de la solitude. Si, par exemple, il s'en trouve qui avouent qu'ils sont libres à cet égard, ils ne sont pas plus sages; & pour couvrir leur opiniâtreté, ils manquent pas de s'autoriser de l'exemple de quelques hommes, qui ont conservé leur santé, jusques dans une vieillesse avancée, de faire d'exercice. De ce nombre sont les auteurs de lettres, qui s'autorisent encore de l'exemple des femmes; mais ils se font une illusion funeste.

Il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien, sans prendre de mouvement, c'est, dit M. TISSOT, certain point, à elles ont d'autres secours qui, chez elles, altèrent la *circulation*; c'est que la Nature les rendues plus susceptibles de sensations agréables; c'est qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaiété; c'est qu'elles causent davantage, le babil est une sorte d'exercice, proportionné à leurs besoins; c'est qu'elles mangent la plus tôt moins; c'est qu'elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les Savants; c'est qu'elles sont attentives à mille petits événements de société, qu'un homme, absorbé dans ses travaux, n'apperoit seulement pas, & qui leur présente pour elles des objets assez considérables, pour mettre les passions en jeu, au degré qu'il faut pour entretenir la *circulation*, sans fatiguer les *organes*. Si l'on trouve des hommes du même âge qui vieillissent & se portent bien, malgré leur inaction, on découvrira presque toujours, en les examinant, qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent.

qu'il est nécessaire, connoissent à peu les *obstructions*; au lieu qu'elles affligent presque tous ceux qui vivent dans l'indolence & dans l'inaction.

La délicatesse des nerfs ; La délicatesse des *nerfs* doit être la suite constante du défaut d'*exercice*. n'y a que l'*exercice* en plein air qui puisse fortifier les *nerfs*, ou prévenir cette foule nombreuse de Maladies, qui ont leur source dans le relâchement de ces *organes*. Nous voyons rarement les personnes actives & laborieuses, se plaindre de *Maladies de nerfs*; elles sont réservées pour les *enfants de l'abondance & du plaisir*. On a vu plusieurs malades de cette espèce, qui, réduits de l'état d'opulence à celui de misère, ou à un travail journalier, ont été guéris. On voit, d'après ce que nous venons de dire, quelle est la source des *Maladies nerveuses*, & quels sont les moyens de les prévenir (2).

Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs. (2) L'*exercice*, dit M. WHYTT, est d'une si grande utilité pour fortifier le *genre nerveux*, que, si les personnes attaquées de *Maladies de nerfs* n'en font pas, ce sera en vain qu'elles prendront les *médicaments* qui sont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. tous les divers *exercices*, l'*équitation* a été jugée, avec raison, le meilleur pour fortifier SYDENHAM, recommandant l'*exercice* dans les *Maladies hypocondriaques & hystériques*, conseille celui qu'on prend à cheval, comme le plus utile.

Avantages de l'équitation. En effet, l'*équitation* contribue beaucoup à la *digestion*, à la *sanguification* ou *conversion du chyle en sang*, ainsi qu'à la distribution & à

la *transpiration* (Voyez ce mot à la le) n'a pas son plein & entier effet, impossible de jouir d'une parfaite ; & le défaut d'*exercice* en est la principale cause. La matiere de la *transpiration*, retenue dans la masse des humeurs, vicie ces dernières, & occasionne la *goutte*, le *rhumatisme*, les *fièvres*, &c. L'*exercice* seul pourroit guérir beaucoup de Maladies, regardées comme incurables, & prévenir celles contre lesquelles les *remèdes* sont infructueux.

Un Auteur de ces derniers temps (CHEYNE), dans son excellent *Traité de Santé*, dit que les personnes foibles & valétudinaires, doivent faire de l'*exercice* comme une pratique de Religion. Nous sommes de cet avis, non-seulement pour les personnes foibles & valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un mouvement suffisant ; tels sont les ouvriers, les marchands, les gens de let-

La goutte, le rhumatisme, les fièvres, &c.

Quelle idée on doit se faire de l'exercice.

tion de tous les fluides. Elle augmente les forces du corps, aussi-bien que celles de l'estomac & des intestins. Enfin l'équitation est préférable, dans ce cas, à la promenade à pied, parce que celle-là secoue davantage le corps, & qu'elle le fatigue moins. Mais il est à propos d'observer, que de faire un *exercice* violent, sur-tout à cheval, lorsque l'on a l'estomac rempli d'aliments, dérange les fonctions de cet organe, le fait souffrir & retarde la digestion, au lieu de la favoriser. (*Traité des Maladies nerv.* II, pag. 190, 191.)

ou exercice du cheval.

tres (b). L'usage de l'exercice doit-
aussi réglé que celui des repas. On peu
en général, s'y livrer, sans négliger
affaires & sans perdre de temps.

A qui con- (b) Les occupations sédentaires ne doivent
viennent être que celles des femmes. Les femmes su-
les occu- portent mieux d'être renfermées, que les ho-
pationsfé- mes, & elles sont plus propres aux especes
dentaires. de travaux qui ne demandent point beaucoup
de force. Il est assez ridicule de voir des ho-
mes forts & robustes faire des épingles, &
aiguilles, des roues de montres, &c., tan-
que bien des femmes s'occupent des trava-
de la Campagne, qui, pour la plus gran-
partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a
certain, c'est que nous manquons d'homme
pour les travaux difficiles, tandis que la moi-
des femmes sont rendues inutiles, faute d'o-
cupations proportionnées à leurs forces, &
Si l'on élevoit les filles à des ouvrages de mé-
chanique, nous n'en verrions pas un si grand
nombre se prostituer pour gagner leur vie,
nous ne manquerions pas d'hommes pour les
travaux importants de la Navigation & de l'A-
griculture (3).

(3) Cette réflexion paroît très-sage. On
voit pas, en effet, pourquoi, outre les mé-
tiers dont parle M. BUCHAN, tout ce qui con-
cerne la couture, dans celui de *Tailleur*, n'est
pas entre les mains des femmes. Il n'y a
point de *Tailleurs* parmi les anciens; les habits
des hommes se faisoient dans la maison par les
femmes. „ Jamais garçon, dit le célèbre ROUS-
„ SEAU, n'aspira de lui-même à être *Tailleur*.
„ il faut de l'art pour porter à ce métier.
„ femme le sexe, pour lequel il n'est pas fait.
„ L'épée & l'aiguille ne sauroient être maniées
„ par la même main. Si j'étois Souverain,
„ ne permettrois la couture & les métiers
„ l'aiguille, qu'aux femmes, aux boiteux,
„ aux autres hommes incommodés, réduits

l'indolence n'a jamais tant nui à la santé, que lorsqu'elle a introduit la coutume de rester trop long-temps au lit le matin. Cette coutume est presque générale dans les grandes Villes. On s'y rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin est, sans contredit, le temps le plus propre à l'exercice, parce que l'estomac est vuide, & le corps a puisé de nouvelles forces dans le sommeil. D'ailleurs, l'air du matin fortifie les nerfs, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du froid. (Voyez p. 80, & note 34e Vol.)

Dangers
de rester
au lit trop
long-
temps.

Avanta-
ges de l'air
du matin.

Que ceux qui sont accoutumés à rester au lit jusqu'à huit ou neuf heures, passent à six ou sept; qu'ils emploient un couple d'heures à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque exercice en plein air, ils se trouveront d'esprit plus gai, plus serein, pendant tout le jour: ils auront plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort.

ivre comme elles. , (*Emile* , T. II , p. 88.)
Compositeurs d'Imprimerie , les Doreurs de
es , les Cordonniers , les Perruquiers , les
reliers , les Gainiers , &c. , sont dans le
cas : la plupart de leurs travaux peu-
t être exercés par les femmes ; & le trans-
fert de ces métiers , qui efféminent & ramol-
lissent les hommes , à celles auxquelles ils
sont plus propres , rendroit à l'Etat des mil-
lions d'hommes , dont il a besoin , sur-tout
pour la Campagne.

On s'accoutume bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable : rien contribue plus à la conservation de santé.

Maladies des gens inactifs : l'exercice en est le remède. Les gens inactifs se plaignent perpétuellement de douleurs dans l'estomac, de vents, de gonflements, d'indigestion &c. Ces Maladies, source de mille maux, ne cedent point aux remèdes : elles ne peuvent être guéries que par l'exercice fort & continué, auquel rarement elles résistent. (Voyez p. 250, notes & 1 de ce Volume.)

Comment on doit prendre l'exercice. L'exercice, autant qu'il est possible, doit toujours être pris en plein air. Si les circonstances s'y refusent, il faut s'exercer dans l'intérieur des maisons, soit à mettre en branle une cloche battant, soit à danser (4), à faire des armes, &c.

Avantages de la danse comme exercice. (4) La danse est, de tous les exercices, celui qui réunit le plus d'avantage pour les femmes. Elle est, pour les personnes du sexe, ce que l'équitation est pour les hommes. „ Je fais „ les sévères Instituteurs ne veulent pas qu'elle „ apprenne aux jeunes filles, ni chants, „ danse, ni aucun des arts agréables. C „ paroît plaissant ; & à qui veulent-ils „ qu'on les apprenne ? aux garçons ? A „ des hommes ou des femmes appartient „ d'avoir ces talents par préférence ? A „ sonne, répondront-ils, &c. " (Emile.)
Mais comme nous n'envisageons pas la danse comme un art, mais seulement comme un exercice favorable à la santé, nous ne craignons pas les reproches de ces Aristarques. Nous ne conseillons point d'apprendre à danser pas, à les mesurer, à les cadencer ; à déci-

n'est pas nécessaire de se fixer à un genre d'exercice. Le meilleur moyen est de se livrer à tous alternativement, & de s'en tenir le plus long temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la constitution. L'espece d'exercice qui met en action le plus d'organes, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'exercice du cheval, de la nage, de la culture de la terre, &c.

Il ne faut pas se fixer à un seul exercice. mais se livrer à tous, & sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement.

Il est sans doute à regretter que les plaisirs d'exercice soient actuellement si peu en usage : ces plaisirs porteroient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, & seroient d'une grande utilité à ceux qui ne sont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaisirs ne sont plus en vogue, ceux d'un genre sédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne sont bons qu'à faire perdre le temps : au lieu de créer, ils demandent souvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de rester

lièrement des cercles, des quarrés, des danses : la danse, sous ce point de vue, n'est que le nom d'exercice. Ce sont des courses ; ce sont des courses ; c'est la société ; la gaiété bruyante qu'elle entraîne, qui la font regarder comme un des moyens les plus utiles pour faciliter la circulation, les distractions, &c., & propres à suppléer aux occupations sédentaires, auxquelles la plupart des femmes sont destinées.

assis, à moins que ce ne soit des occupations nécessaires, doit toujours être évité (5). Les plaisirs qui procurent le meilleur *exercice*, sont ceux de

Idée que
l'on doit
se faire du
jeu.

(5) Le *jeu* n'est pas un amusement ; il est la ressource des gens désœuvrés. Les Lacédiéniens bannirent entièrement le *jeu* de la République. On raconte que CHILON, un des Citoyens, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les Corinthiens, tellement indigné de trouver les Magistrats, les femmes, les jeunes & les vieux Officiers tous occupés au *jeu*, qu'il s'en retourna promptement, en leur disant que ce seroit ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Ses inconvénients.

Le goût du *jeu*, fruit de l'avarice & de l'ennui, ne prend que dans un esprit & un cœur vuides. Tout homme, qui a des sentimens & des connoissances, peut se passer d'un tel plaisir. Les affaires & l'*exercice* ne doivent pas laisser de temps à si mal remplir : on ne voit rarement les penseurs se plaire beaucoup au *jeu*, qui suspend cette habitude, ou la tourmente sur d'arides combinaisons ; & les artistes, les ouvriers, qui ne quittent leur travail pour se récréer, se garderont bien d'employer leurs moments de loisir à pâlir sur une carte sur un coup de dame, de dé, &c. De quel que manière qu'on envisage le *jeu*, il est dangereux qu'il se tienne dans les bornes que son usage promet ; il se change en habitude puérile, & ne tourne pas en passion funeste. On connaît à ce sujet, les vers si délicats & si pleins de vérités de Madame DESHOULIERES.

Le desir de gagner, qui nuit & jour occupe
Est un dangereux aiguillon.

Souvent, quoique l'esprit, quoique le cœur
bon,

On commence par être dupe,
On finit par être frippon.

de la lance ; le jeu de crosse ,
de paume , &c. (c). Ces exercices des
membres favorisent la *transpiration* ,
fortifient les *poumons* , & donnent
de la fermeté & de l'agilité à tout le
corps (7).

(6) Le *golf* est un jeu très-commun dans le
royaume de l'Angleterre ; il procure un excellent
exercice au corps : on peut toujours s'y livrer ,
pourvu que ce soit avec modération , de man-
ière qu'on ne s'échauffe pas trop , & qu'on ne
soit pas trop fatigué. Il est préférable au jeu
de crosse , de paume , ou à tout autre qui sont
très-violents (6).

(7) Le *golf* , inconnu dans ce pays-ci , se
joue avec une balle & de petits maillets , qui
ont de longs manches minces & flexibles. On
frappe la balle sur une petite pierre , qui lui
donne une certaine élévation , & on la lance
avec le moyen du maillet. Les joueurs se mettent
sur la même file ; celui qui envoie le plus
loin gagne. On voit que ce jeu a quelque
rapport à celui , autrefois commun à Paris ,
qu'on appelloit *mail*. Il y a en Languedoc ,
en Provence , &c. un jeu qui lui ressemble
beaucoup , & que les gens de ces Provinces
appellent encore *mail*.

(8) Il seroit bien à désirer qu'on établît ,
dans tous les Villages , dans les Bourgs , même
dans les Villes , des Prix , semblables à ceux
qui ont été établis par la Dame de la Baronnie de *Saint-
Sulpice* , en faveur des jeunes garçons , qui , en
un certain temps , parcourent , à pied , un es-
pace donné. Ces courses , bien dirigées , de-
vroient des Ecoles , où la jeunesse trou-
veroit la santé , la force & la vigueur ; bien
utiles , à cet égard , que ces Compagnies
de l'Arc , si multipliées , qui ne ser-
vent qu'à entretenir une adresse purement

Comment
doit être
dirigé l'exercice.

Ceux qui le peuvent , doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour : les autres doivent employer même temps à se promener. L'exercice ne doit jamais être continué trop longtemps. La fatigue lui ôte tout son profit & au lieu de fortifier le corps , l'affoiblit. (Voyez p. 254 , note 2 de Volume).

Dangereux pour
avoir de
l'indolence.

Tous les hommes doivent s'imposer une espèce de nécessité de l'exercice. L'indolence , comme tous les autres vices , à mesure que l'on s'y livre , perd du crédit & devient à la longue agaçable : de-là ceux qui avoient du goût pour l'exercice dans leur jeunesse , prennent en aversion par la suite. C'est le cas de la plupart des *hystériques* , *hypochondriaques* & des *goutteux* , qui par ce moyen , rendent leurs Maladies presque toutes incurables.

Les gens
riches &
les hommes
fé-
dentaires
devroient
s'occuper
de temps
en temps
aux arts
méchaniques.

Il y a des pays dans lesquels certaines loix obligent tout homme , de quelque condition qu'il soit , d'apprendre quelques-uns des arts mécaniques. Il importe peu que ces loix aient été créées pour conserver la santé , ou pour faire fleurir les Manufactures. Ce qu'il y a de certain , c'est que si tous les hommes s'amusaient ou s'exerçaient à ces occupations , pourroient en retirer les effets les plus avantageux. Ils se feroient plus d'honneur en ne produisant qu'un très-petit nombre de leurs ouvrages , qu'en ruinant la plupart de leurs semblables , soit

1, soit par la débauche. De plus, l'homme riche, en s'appliquant à quelques arts mécaniques, peut contribuer à les perfectionner, & par-là rendre un grand service à la société (8). L'indolence occasionne non-seulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, & donne naissance à toutes sortes de Malheurs. Dire d'un homme que c'est un indolent, c'est dire plus que si on l'appelait vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. De-là, comme d'une source, jaillissent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence. Ce

Malheurs
effets
de l'indolence.

1) Le grand secret de l'éducation, est de servir toujours de délassement les uns aux autres. Ce secret est celui de la vie heureuse & de la santé constante. Un savant qui sauroit l'esprit, les instruments de mathématiques, des lunettes, des télescopes, &c. trouveroit, dans ces exercices du corps & ceux de l'esprit, de quoi remplir agréablement ces délassements, où l'esprit fatigué, refuse des aliments à l'imagination, & force de quitter tout ouvrage. Un homme d'affaire trouvera, dans les occupations du tour; dans les ouvrages mécaniques, les délassements les plus agréables, mais les artisans, les ouvriers, tous les hommes, en général, trouveront, dans le jardinage, dans les travaux de la Campagne, l'antidote du redoutable ennui, & le préservatif le plus sûr contre toutes les Maladies.

vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé ; tandis que la sagesse active est le rempart le plus puissant la vertu & la conservatrice la plus sûre & la véritable de la santé.

CHAPITRE VI.

Du Sommeil & des Habits.

§. I.

Du Sommeil.

Il faut régler le temps du sommeil. Pourquoi ?

Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, &c.

LE sommeil ne demande pas moins à être réglé, que le régime. Trop peu dormir affoiblit les nerfs, éprouve les esprits & cause des Maladies. Trop dormir rend l'esprit & le corps pesant, dispose à l'apoplexie, à la léthargie & à d'autres Maladies de ce genre. Un juste milieu est la règle que l'on doit suivre. Mais il est difficile de fixer la quantité de sommeil nécessaire à chaque individu. Les enfants en demandent davantage que les adultes ; les gens laborieux, que les gens oisifs ; ceux qui mangent & boivent beaucoup, que ceux qui vivent avec tempérance. Il est en outre difficile de mesurer la quantité de sommeil par le temps, puisqu'une personne sera souvent plus reposée après cinq ou six heures de sommeil, qu'une autre après huit ou neuf.

On peut satisfaire les enfants , & les
 ser dormir tant qu'ils le desirerent :
 is pour les adultes , six ou sept heu-
 fussent , & personne ne doit en
 ndre plus de huit. Les personnes qui
 ent au lit plus de huit heures , som-
 illent plus qu'elles ne dorment. Elles
 sont qu'agitées : elles ne sont que rê-
 la plus grande partie de la nuit :
 s sont abymées vers le matin , & cet
 dure jusqu'à midi.

Sept à
 huit heu-
 res de
 sommeil
 fussent
 aux adul-
 tes. Ce
 qu'il arri-
 ve , lorf-
 qu'on res-
 te plus de
 temps au
 lit.

Le meilleur moyen de rendre le som-
 l salulaire , c'est de se lever de bonne
 re. La coutume nonchalante de res-
 neuf ou dix heures au lit , non-seu-
 ent rend le sommeil moins avanta-
 x , mais encore dispose les *nerfs* au
 chement & à la foiblesse.

Moyen de
 rendre le
 sommeil
 salulaire.

La Nature a voulu que la nuit fût le
 ps du sommeil. Rien de plus con-
 re à la santé , que de veiller la nuit.
 C'est le plus grand des malheurs qu'un
 ge aussi destructeur de la santé , soit
 ort à la mode. Nous voyons tous les
 rs combien le défaut de sommeil ,
 s le temps convenable , ruine promp-
 ent le *tempérament* le mieux consti-
 u , par l'aspect blême & défiguré de
 ex qui , selon l'expression ordinai-
 e font du jour la nuit , & de la nuit le
 o (1).

La nuit
 est le
 temps des-
 tiné , par
 la Nature ,
 au som-
 meil.

) Il faut un long sommeil aux enfants ,
 pa : qu'ils font un extrême *exercice*. L'un sert
 de correctifs à l'autre : aussi voit-on qu'ils ont
 ome I.

M

Autres
moyens de
rendre le
sommeil
salutaire.

Pour rendre le sommeil salutaire, il est encore nécessaire de prendre un *exercice* suffisant pendant le jour; de souper légèrement, & enfin de se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

Point de
sommeil
sans exer-
cice.

Il est vrai que l'excès d'*exercice*, comme sa trop petite quantité, s'oppose au sommeil. Cependant nous voyons rarement que les personnes actives & laborieuses se plaignent de ne pas reposer la nuit. Nous voyons, au contraire que ce sont les oisifs & les indolents qui, en général, passent de mauvaises nuits. Est-il étonnant que le lit ne soit pas agréable à une personne qui rest tout le jour dans un fauteuil? Une grande partie des plaisirs de la vie consiste dans l'alternative du repos & du mouvement; & quiconque ne connoît point le dernier, n'est point dans le cas de goûter les douceurs du premier. Un ouvrier, qui va même jusqu'à se fati-

besoin de tous deux. Mais sept à huit heures suffisent aux adultes. Le temps du repos est celui de la nuit; il est marqué par la Nature. C'est une observation constante, que le sommeil est plus tranquille & plus doux, tandis que le soleil est sur l'horizon: au lieu que l'*air*, échauffé de ses rayons, ne maintient pas nos sens dans un grand calme. Aussi l'habitude la plus salutaire est certainement de se lever & de se coucher avec le soleil: d'où il suit que, dans nos climats l'homme & tous les animaux ont, en général, besoin de dormir plus long-temps l'hiver qu'en l'été.

er, goute plus de vrais plaisirs à ra-
& au lit, que ceux qui ne font pas
exercice, quelque somptueux que
ent leurs repas, quelque mollets que
ent leurs couchers.

C'est une vérité, même proverbiale, Nécéssité
: *petits soupers donnent grand sommeil.* des sou-
plupart des personnes sont sûres d'a- pers lé-
r de mauvaises nuits, pour peu qu'el- gers pour
fassent d'excès à souper (Voyez pag. jouir du
sommeil.
, & note 14 de ce Vol.); & si elles
dorment, les *aliments*, dont leur
mac est surchargé, oppriment ce *vis-*
, troublent l'esprit, occasionnent des
es effrayants, produisent un som-
l interrompu, l'*incube*, &c. Mais si
mêmes personnes ne se couchent
après un souper léger, ou veillent,
r laisser faire la *digestion* de ce qu'el-
ont mangé, elles goutent les dou-
s du repos & se levent défatiguées.
est vrai qu'il y a quelques person-
qui ne peuvent se coucher sans avoir
quelques nourritures solides le soir;
s cela ne les oblige pas de faire un
d souper. D'ailleurs, ce ne peut
que celles qui se font d'elles-mêmes
tuées à cet usage, & qui ne pren-
ent pas une suffisante quantité d'*ali-*
ments solides dans le jour (2).

Ce qu'on

(2) On dispute beaucoup sur les avantages & doit pen-
santages de la *méridienne*. Les uns la regar- ser de la
er comme importante à la conservation de la *méridien-*
an; tandis que d'autres croiroient s'exposer ne.

Le cha-
grin s'op-
pose au
sommeil.

Rien n'est plus capable de troubler notre repos, que le chagrin. Quand l'esprit n'est pas à son aise, on goûte rarement un sommeil tranquille. Ce grand

à plus ou moins de Maladies, s'ils se livroient au *sommeil* léger, que la Nature suscite au plus grand nombre des individus, vers le milieu du jour, sur-tout après le repas. Pour fixer les idées sur cet objet important, il faut se rappeler ce qu'on a déjà dit, relativement aux fruits (pag. 55 de ce Vol.), qu'une inclination naturelle & constante est rarement capable de nous tromper. D'après cette vérité, il doit y avoir un grand nombre de personnes qui se trouvent bien de la *méridienne*, parce qu'il y en a un grand nombre qui en éprouvent opiniâtrément le desir ou le besoin.

Qui sont
ceux qui
peuvent
en retirer
de l'avant-
tage.

En effet, tous les enfants, jusqu'à l'âge de trois à quatre ans; les vieillards, les *gens de lettres*, les *vaporeux*, les *mélancoliques*; ceux qui sont d'un *tempérament phlegmatique & pituiteux*; les convalescents, les *valétudinaires*, sur-tout ceux qui tendent à l'*été*, &c., ont plus ou moins d'inclination à dormir vers le milieu du jour, après le dîner; & tous s'applaudissent d'y satisfaire: la raison? C'est que le repos & le *sommeil* quelque courts & légers qu'ils soient, sont nécessaires à chacune de ces personnes pour bien digérer.

Les enfants très-jeunes, par exemple, à qui il faut un *chyle* d'autant plus parfait qu'ils ont plus besoin de croître, ne pourroient absolument vivre, s'ils ne dormoient en proportion de leur faiblesse. (Voyez note 1 de ce Chapitre.) Le peu de forces dont ils jouissent, se trouvant concentrées par le repos & le *sommeil*, auxquelles la Nature, font toutes employées à la *digestion*. Aussi ne les voit-on tetter que pour dormir. Mais à mesure qu'ils grandissent & qu'ils se fortifient, ils cessent de dormir autant de fois qu'ils tettent, & enfin ils ne dorment plus qu'une fois dans le milieu du jour. Il n'est personne qui

avantage de l'humanité s'éloigne souvent
malheureux qui en a le plus de be-

sente que les *convalescents*, les *valétudinaires*, les vieillards, qui sont, relativement au peu de forces dont ils jouissent, dans la classe des enfants, doivent avoir le même besoin de *méridienne*, & en retirer le même avantage.

Les *phlegmatiques* & les *pituiteux*, quoique n'ayant de leur santé ordinaire, ont si peu de force; sont dans une telle *apathie*; ont si peu de chaleur, si peu de *fluide nerveux*, que si le *sommeil* & le repos ne venoient à leur secours, ne pourroient absolument digérer. Ces secours deviennent également nécessaires aux *vaporeux*, aux *mélancoliques* & aux *gens de lettres*; parce que la perte prodigieuse d'*esprits animaux*, qu'ils font pendant la veille, épuise les *organes digestifs*, au point que, sans une concentration de forces, ils pourroient faire leurs *fonctions*.

De tous les hommes, ceux qui ont le moins de disposition à la *méridienne*, & à qui elle seroit le plus utilement contraire, dans un grand nombre de cas, sont les *bilioux* & les *sanguins*. Les *bilioux* ont une somme de forces & de chaleur intérieure, & le *sommeil* & le repos ne feroient qu'augmenter: aussi se trouvent-ils beaucoup mieux de la dissipation & de l'exercice après le dîner. Ils ont, pour ainsi dire, des forces de reste; ils peuvent les prodiguer impunément. Pour les *sanguins*, quoique moins bien pourvus que les *bilioux*, à cet égard, ils digèrent cependant très-bien sans le secours de la *méridienne*; & la promenade leur semble très-agréable.

La *méridienne* devient cependant nécessaire aux *bilieux* & aux autres, lorsque le *sommeil* de la nuit a été, ni assez tranquille, ni assez long; ou lorsque le soleil d'été rend l'*atmosphère* brûlante, comme en Italie, en Espagne, &c., où la *méridienne* est indispensable à tous les individus.

Mais pourquoi toutes les personnes, que nous voyons de dire avoir besoin de la *méridienne*, ne trouvent-elles pas toutes également bien?

soin ; tandis qu'il vient trouver celui qui est heureux & content. Cette vérité de

C'est que toutes ne savent point s'y livrer. Ecoutons M. MARET, célèbre Médecin de Dijon & Secrétaire perpétuel de l'Académie de cette Ville. Voici comme il s'exprime.

Temps
que doit
durer la
méridienne.

La *méridienne* peut nuire, si elle dure trop long-temps : il est donc nécessaire de la renfermer dans de justes bornes. Un quart-d'heure, un demi-heure, suffisent ; on doit rarement dormir une heure. D'ailleurs c'est le *tempérament* ; c'est la quantité & la qualité des *aliments* qui doivent servir de règle. Plus on a de difficulté à digérer & plus les *aliments* résistent à leur décomposition plus aussi la *méridienne* doit être longue : au contraire, elle doit avoir d'autant moins de durée que les *aliments* sont plus faciles à digérer, & que le *tempérament* favorise davantage la *digestion*. En peu de temps, l'habitude ne laissera pas d'excéder à redouter dans ce *sommeil*. Bientôt on s'éveillera de soi-même, dans l'instant où il devra cesser. Cependant, avant que cette habitude soit contractée, il faudra se faire éveiller, mais avec précaution.

Position
dans laquelle
il faut la
faire.

Si l'on a fait attention à la forme de l'*estomac* à sa position horizontale, à la situation de ses orifices, &c., (Voyez chap. II, note 7 de cette première Partie,) on sentira qu'il ne faut pas faire la *méridienne*, étendu sur un lit, parce que cette position horizontale forceroit la pâte *alimentaire* à sortir de l'*estomac* par l'orifice inférieur, avant que d'être parfaitement digérée. Voilà la raison pour laquelle il est dangereux de faire de grands soupers, & de se coucher immédiatement après. La position la plus favorable pour la *méridienne*, est donc celle dans laquelle le corps est un peu incliné à l'horizon. Il ne faut donc pas se coucher sur un lit & parallèlement à l'horizon, pour prendre ce *sommeil* ; mais s'asseoir dans un fauteuil, ou sur un sofa, la tête haute, le corps légèrement penché en arrière, & un peu tourné sur le côté gauche.

voit engager tous les hommes à faire tous leur efforts pour ne se coucher que lorsque leur esprit est le plus tranquille qu'il est possible. Il y a des personnes qui, à force de s'abîmer dans des réflexions tristes & désagréables, ont tellement éloigné le sommeil, qu'elles n'ont jamais pu le goûter par la suite (3).

Il faut de plus avoir attention que la *circulation du sang* ne soit gênée dans aucune partie du corps. En conséquence, avant que de se livrer à ce sommeil, il faut se défaire de tous les liens dont le mode nous embarrasse. Le col de la chemise doit être libre, de même que la ceinture de la culotte, les cordons des jupons, &c. Il faut encore défaire de tous les liens qui embarrassent les jarretières : alors nulle pesanteur, nulle douleur de tête, nul engorgement à craindre ; accidens qu'on a souvent attribués à la *méridienne*, faute d'y avoir assez apporté d'attention.

(3) La bonne conduite est la mère de la gaieté ; la gaieté est la mère de la santé, & la santé est la paix & la pureté des mœurs ne se trouve pas ; parce que où il n'y a ni pureté des mœurs, ni tranquillité de l'âme, ni contentement de l'esprit, ne sauroient avoir leur source ; Le chagrin & la tristesse, dans un homme ne peuvent être que le fruit des remords, qui jettent les *fièvres* dans le relâchement ; troublent les *digestions* ; détruisent les forces, & conduisent à la destruction universelle de tout le corps.

Il n'y a personne qui ne trouve sa leçon dans les caractères de l'homme heureux d'HORACE. *Mens conscia recti in corpore sano.* Malheur à ceux qui, s'occupant sans cesse du beau & de l'honneur, voient le bien & font le mal. Ils se privent par-là du plus doux des plaisirs, le souvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de la conscience, sont de porter, dans toutes les fonctions, une force, une aisance,

Il faut être à son aise, & se défaire de tous les liens qui embarrassent.

Le bonheur & la santé ont une même source ; l'intégrité de la conscience.

Le sommeil , pris dans le commencement de la nuit , est , en général , celui qui délasse & défatigue le plus : que ce soit l'effet de l'habitude ou non , c'est ce qu'il est difficile de dire. Cependant comme les hommes sont accoutumés : se coucher de bonne heure dans l'enfance , il est à présumer que , dans la suite , le sommeil , à cette heure , leur devient plus favorable par l'habitude (Voyez note 1 de ce Chap.) Mais qu'il le commencement de la nuit soit le meilleur temps pour le sommeil , ou qu'il ne le soit pas , le commencement du jour est certainement le meilleur pour les affaires & pour l'exercice. J'a

une régularité , qui font la base d'une santé ferme & constante. On ne peut penser qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables , qui , suivant le conseil de FLINÉ , avoient vécu pendant toute leur vie , comme on se propose de vivre quand on est bien mal ; & qui ont joui , jusqu'au bord du tombeau , dans une vieillesse avancée , des douceurs d'une conscience sans reproche , de la vivacité de leurs sens & de la force de leur génie. Le célèbre Historien PAUL JOVE , ayant demandé , avec étonnement , à NICOLAS LÉONICÉNI , l'un des hommes de lettres les plus illustres , dans le seizième siècle , par quel secret il avoit conservé , pendant plus de quatre-vingt-dix ans , une mémoire sûre , des sens entiers , un corps droit & une santé pleine de vigueur ; ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs , de la tranquillité de l'esprit & de la frugalité. LÉONICÉNI naquit à Vicenze en 1428 , & mourut à Ferrare en 1524 , après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.

peu de personnes se levant matin,
pas jouir de la meilleure santé.

§. II.

Des Habits.

Les habits doivent être relatifs aux Confidé-
liats que l'on habite. La coutume a rations
doute ici une grande influence ; mais qu'il faut
n'a jamais pu changer la nature des avoir dans
hès au point de faire que le même le choix
t pû convenir à un habitant de la des habits.
ouvelle Zemble & à un habitant de la
aïque. Il n'est pas , à la vérité , né-
aire d'observer une exacte propor-
ion , entre la quantité d'habits que nous
otons , & le degré de latitude que
s habitons ; cependant l'on ne peut
épêcher de faire attention à la cha-
e du pays , à la fréquence , à la vio-
e des vents , &c.

ans la jeunesse , où le *sang* a un fort Quantités
lé de chaleur & où la *transpiration* d'habits
facile , il est moins nécessaire de cou- qu'il faut
le corps d'une grande quantité d'ha- aux en-
oi : mais dans l'âge avancé , lorsque la fants &
e devient serrée & que les humeurs aux vieil-
or moins de chaleur , il faut en aug- lards.
nter la quantité. La plupart des Ma-
es viennent , dans le dernier âge ,
de défaut de *transpiration*. On peut les
prendre jusqu'à un certain point , en
augmentant convenablement les habits ,
en portant ceux qui sont plus capa-

bles de favoriser cette *transpiration*, comme les habits de coton, de flanelle de laine, ouatés, &c.

Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle tant qu'ils sont en santé.

La flanelle est actuellement portée par la plupart de nos jeunes gens. Cette habitude est absolument déplacée. Non seulement elle les affoiblit & les rend délicats, mais encore elle fait que la flanelle devient moins utile, quand les occasions la rendent nécessaire. Jamais les jeunes personnes ne doivent porter de flanelle, à moins que les *rhumatismes* ou quelque autre Maladie ne le demandent.

Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison.

Les habits doivent toujours être relatifs à la saison de l'année. Un habit assez chaud pour l'été, ne le seroit pas assez pour l'hiver. Il faut cependant porter la plus grande précaution dans le changement des habits de saison. Il faut, ni quitter ceux d'hiver trop tôt, ni porter ceux d'été trop long-temps. Dans ce pays, l'hiver commence souvent de très-bonne heure, & nous voyons encore des froids dans les premiers mois de l'été. La prudence exigeroit qu'on ne changeât pas d'habit tout de suite, mais qu'on le fît graduellement; & dans ce pays, il seroit presque inutile de le faire, sur-tout pour ceux qui ont passé le plus grand lieu de leur âge (4).

Moyens d'éviter les erreurs

(4) Pour éviter toute erreur dans le changement d'habits de saison, il faudroit, comme nous l'avons conseillé p. 36 & note, 12 de

es habits deviennent souvent nuisi- Pourquoi
 ble à la santé, parce que, dans la for- la forme
 me qu'on leur donne, on ne consulte des habits
 qu'à parure & la vanité. Il paroît que nuit si
 de tout temps on a considéré les habits souvent à
 sous ce point de vue; en conséquence la santé.

Voilà, qu'on accoutumât les hommes, dès dans le
 enfance, à s'endurcir au froid & au chaud; à change-
 à contracter une espèce d'habitude avec les intem- ment
 pérations des saisons. Il résulteroit un autre avanta- d'habits
 ge de cette pratique; c'est qu'en ne s'approchant de saison.
 du feu, on échapperait à ces transitions su-
 du chaud au froid, plus dangereuses en-
 que les changements trop prompts ou trop
 brusques de nos habits. Car c'est moins dans nos
 habits qu'il faut chercher la cause des accidents
 auxquels on est si exposé au renouvellement des
 saisons, que dans notre conduite, toujours mal
 conduite, de diriger, soit la chaleur, soit la
 fraîcheur.

Il est aussi dangereux pour un homme de passer Dangers
 de longues journées d'hiver, tantôt à se tapir au coin d'un auxquels
 du feu, les fenêtres & les portes bien closes, on s'op-
 à sortir au grand air pour vaquer à ses af- pose, lors-
 faires, qu'il le seroit pour ce même homme, de qu'on
 se baigner, dans un jour de forte chaleur, plu- échauffe
 sous des bains à la glace. Il est impossible qu'une trop ses
 personne qui reste pendant plusieurs heures dans appartem-
 sa chambre, dont la température est à 12, 15 ments.
 degrés du *Thermometre* de M. DE RÉAUMUR,
 quelquefois davantage, & qui s'expose tout-à-
 coup à l'air extérieur, qui peut être, dans la
 même journée, à 10, 12 degrés au-dessous de la
 glace, n'éprouve, quelque couverte qu'elle soit,
 la suppression de *transpiration*, source de Mala-
 dies sans nombre.

Il est rare de voir une personne qui n'a pas les
 moyens de se faire bien fermer; d'entretenir de
 bons feux dans ses appartements; d'avoir des
 lits fourrés, &c., attaquée, à l'entrée de
 l'hiver, de *rhumes*, de *fluxions*, dont sont acca-

on n'a fait attention qu'à la mode ou la forme, & la santé, le climat, la co

blés les gens riches. Les Campagnes nous fournissent des exemples journaliers d'hommes, ne connoissent d'autre maniere de s'échauffer que par l'exercice; qui n'ont jamais su ce que que les flanelles, &c.; qui, l'hiver comme l'été, portent la même étoffe, & ne sont jamais atteints de *rhumes*, de *catarres*, de *rhumatismes*, &c. J'ai vu un homme à Paris, pere d'une nombreuse famille, mourir âgé de près de quatre-vingt ans sans avoir jamais augmenté ses habits, & sans s'être jamais chauffé par besoin: ses enfants suivent son exemple, & ne connoissent aucun des indispositions causées par une *transpiration* arrêtée.

Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur pour sortir, sans risquer d'être exposé aux rhumes, aux fluxions, &c.

C'est une vérité, reconnue universellement, que les *rhumes*, les *fluxions*, & plusieurs *Maladies inflammatoires*, si communes dans les saisons froides, ne sont dues qu'à une transition subite du chaud au froid. Or, si l'air des appartemens étoit à peu près au même degré de chaleur que l'air extérieur, on se garantiroit de tous ces accidents. On a observé qu'en général on n'a rien à redouter de l'air extérieur, quand il n'est qu'à 10 degrés au-dessous de celui qu'on respire dans un appartement: c'est-à-dire, que si l'air extérieur est à 5 degrés au-dessous de zéro, celui de l'appartement ne doit être qu'à 5 au-dessus de zéro, &c., si l'on veut sortir sans courir les risques d'arrêter la *transpiration*.

Mais nous sommes bien loin de nous comporter ainsi: nous échauffons d'autant plus nos appartemens, que le froid est plus grand; de sorte que souvent il y a 20 degrés & plus de différence entre l'air que l'on respire dans une chambre, & celui qu'on va respirer si l'on sort dehors. On a beau se couvrir, se surcharger d'habits pour peu qu'on fasse attention aux propriétés de l'air, on sentira qu'on ne pourra jamais fuir ses effets, qui ne deviennent funestes que par notre conduite. (Voyez p. 100, note 1 de ce Vol.)

odité , n'ont jamais été comptés pour en. Par exemple , le panier , ajustement des femmes , peut être très-nécessaire dans les pays chauds du Midi ; mais rien est certainement plus ridicule que de

Ce seroit donc un service réel à rendre à l'humanité , que d'accoutumer les enfants à être insensibles aux impressions des saisons. La Nature semble nous donner elle-même ce conseil , en inspirant aux enfants de l'aversion pour le feu & de l'amour pour l'exercice. Il ne s'agit que d'entretenir ce gout naturel. Les mouvements perpétuels dans lesquels ils vivent , les empêchent de s'apercevoir de la transition d'une saison à une autre. Ce ne seroit jamais eux qui demanderoient aux parents de changer d'habits , moins que ces habits ne soient neufs ; mais lors ce n'est qu'un gout particulier dont il est difficile de les corriger , & qui ne prouve rien contre ce que nous avançons. Parvenus à un certain âge , ils n'y penseroient pas davantage , parce que l'habitude , comme dit le vulgaire , est une seconde nature : ils n'auroient besoin , quand ils seroient hommes , ni de feu , ni de fourrure.

Un habit de drap , étoffe appropriée à nos contrées tempérées , parce qu'elle est assez chaude pour amortir les trop vives impressions du froid , & assez légère pour ne pas contribuer à augmenter la chaleur de l'air extérieur , leur suffiroit pour toutes les saisons. Ils n'auroient besoin , ni de ces gilets , ni de ces canisoles de laine , de futaine , de flanelle , &c. qui ne conviennent qu'à des gens oisifs & à des malades. Je n'entrerai point dans le détail des habits des femmes ; la multiplicité de leurs ajustements en seroit trop loin. Si on les a élevées , étant enfants , comme nous le conseillons , (dans la même note 12 , pag. 36 de ce Volume) ; si on les a habituées , comme les garçons , à l'exercice & aux intempéries des saisons , elles n'auront pas plus besoin de feu & d'habits chauds , que les hommes.

le voir porter dans nos climats froids du Nord. (Voyez p. 36 , & note 12 de ce Volume).

Opinion
ridicule
du peuple
sur les ha-
bits : Ma-
ladies qui
en résul-
tent.

On trouve même souvent des gens qui prétendent qu'il faut modeler la forme du corps sur celle des habits ; & ceux qui n'en savent pas davantage , croient que les hommes seroient des monstres : sans le secours des habits : tentatives , qui , de leur nature , sont des plus pernicieuses. La plus nuisible de toutes celles qui sont d'usage dans ce pays , est de presser l'*estomac* & les *intestins* , dans le plus petit espace possible , afin de procurer , comme on le dit faussement , une fine taille. Par ce moyen , l'action de l'*estomac* & des *intestins* ; le mouvement du *cœur* & des *poumons* ; presque toutes les *fonctions animales* sont viciées. De-là les *indigestions* , les *syncopes* , les *pâmoisons* , la *toux* , la *consomption* , &c. (Voyez p. 38 , 39 , 40 , & note 13 de ce Vol.)

Les sou-
liers trop
étroits
sont la
cause des
cors , des
durillons ,
&c.

Les pieds sont aussi très-souvent mis à la torture. Pourquoi la petitesse du pied est-elle recherchée ? C'est ce que nous n'entreprendrons pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain , c'est que l'effet de cette opinion a estropié plusieurs personnes. Presque les neuf dixièmes des hommes ont des durillons ou des *cors* aux pieds ; Maladie qui n'est due , le plus souvent , qu'à la compression des souliers. Les *cors* sont , non-seulement très-douloureux , mais encore ils ôtent la

possibilité de marcher, & ils peuvent en conséquence être considérés comme une cause éloignée de plusieurs autres maladies.

La grandeur & la forme d'un soulier doivent certainement être proportionnées à celles du pied. Les pieds des enfants ont la même forme que leurs mains : leurs mouvements de leurs orteils sont aussi libres, aussi aisés que ceux de leurs doigts. Cependant il n'est qu'un petit nombre de personnes, qui, dans un âge avancé, puissent faire quelque usage des orteils. Serrés, pour l'ordinaire, dans des souliers étroits, ils sont ramassés en un paquet, & souvent posés les uns sur les autres de manière à les rendre incapables d'aucun mouvement.

Autres
inconvé-
nients des
souliers
trop
étroits.

Les talons hauts ne sont pas moins nuisibles que les souliers étroits : une femme paroît sans doute plus grande, parce qu'elle marche sur la pointe du pied ; mais elle ne marche jamais bien de cette manière : elle est gênée dans les articulations ; tous les membres sont dans une position forcée : elle est contrainte de se tenir plié en-devant, & elle n'a absolument aucune grace, aucune noblesse dans les mouvements : défauts qui sont absolument dus aux talons hauts ; aux souliers trop étroits & aux orteils comprimés. Aussi n'y a-t-il pas une femme sur dix, qu'on puisse dire bien marcher. (Voyez seconde partie, Chapitre XLVII, qui traite des cors aux pieds).

Inconvé-
nients des
talons
hauts des
souliers
des fem-
mes.

Dangers
des jarre-
tieres, des
boucles,
des cols,
des col-
liers, &c.

Dans la maniere d'attacher les habits il faut avoir grand soin de ne se servir d'aucune espece de ligature. Les jarretieres, les boucles, &c. lorsqu'elles sont trop serrées, empêchent le mouvement & le libre usage des parties : elles s'opposent à la *circulation du sang*, qui, ralenti, empêche l'accroissement des parties, & cause diverses Maladies. Les liens que l'on met autour du cou, tels que les cols, les cravates, les colliers, &c. sont singulièrement dangereux. Ils empêchent le libre cours du *sang* dans le *cerveau* : de-là souvent les maux de tête, les *vertiges*, l'*apoplexie*, plusieurs autres Maladies graves.

En quoi
consiste la
perfection
d'un ha-
bit.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. Rien d'aussi ridicule que de se rendre esclave de ses habits. Il y a des personnes, le nombre en est grand, qui aimeroient mieux rester du matin au soir, aussi immobiles qu'une statue, plutôt que de s'exposer au dérangement d'un seul cheveu, ou d'une seule épingle. Si nous avions quelqu'un à donner pour modèle, dans la maniere de se comporter à l'égard de ses habits, nous donnerions les *Quakers*. Ils sont toujours propres & souvent élégants, sans avoir jamais de superflus. Ce que les autres dépensent en galons, en dentelles, en rubans, les *Quakers* l'emploient en excès de propretés. La parure n'est qu'une affectation dans les habits, & elle cache très

vent la plus grande mal-propreté (5).
 nous ajouterons , relativement aux Il faut
 its , qu'il ne suffit pas qu'ils soient consulter
 ogues aux climats ; aux saisons de le tempé-
 née & aux périodes de la vie : il faut rament
 ore qu'ils le soient aux *tempéraments* dans le
 la *constitution*. Une personne robuste choix des
 plus en état de supporter le chaud , habits.
 e froid , qu'une personne délicate ;
 peut en conséquence être moins at-
 tive à la maniere de s'habiller.

) Les *Quakers* ou *Trembleurs* forment une Les Qua-
 considérable en Angleterre , encore plus kers pro-
 liere par la maniere simple , unie de s'ha- posés pour
 r , que par son culte religieux. Un habit modeles
 olet de drap de la même couleur , sans de la ma-
 , sans ornements ; de beau linge , sans niere de
 es , sur-tout sans dentelles ; aucune s'habiller.
 la tête ; une propreté , presque supersti-
 e , distinguent cette classe d'hommes de
 les autres Anglois. *George FOX* , qui fut
 Fondateur , n'étoit qu'un simple Cordon-
 Son peu de fortune & sa singularité , le
 erent sans doute à éviter les habits recher-
 Ses disciples l'imiterent jusques dans la
 ere de s'habiller , & depuis plus d'un siecle
 subsiste cette secte , aucun de ses membres
 est jamais écarté de cet usage.

Pensilvanie , Province de l'Amérique Sep-
 tionale , une des plus belles & des plus ri-
 Colonies unies , est presque toute peuplée
 e *Quakers*. *Guillaume PENN* , fils du Vice-Ami-
 a l'Angleterre , de ce nom , un de leurs pre-
 s membres , à qui le Roi avoit donné cette
 orée de l'Amérique , y entraîna une grande
 tité de ses confieres , & y bâtit la ville de
Philadelphie , une des plus puissantes & des plus
 uerçantes de cette partie du monde. Elle a
 Société Philosophique , dont l'illustre &
 ant *M. FRANKLIN* est Président.

Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu.

Mais quelle est la quantité d'habits nécessaires pour chaque personne ? C'est ce qu'il n'est pas possible de déterminer par le raisonnement ; c'est à l'expérience à le décider. Tout homme est en état de juger lui-même du nombre de vêtements qui lui sont nécessaires pour tenir chaudement (6).

Quel est le but des gens du monde dans le choix des habits.

(6) Oui, si l'intention de se couvrir & tenir chaudement, relativement à la saison laqu Shorelle on est, étoit la seule qu'on suivoit, le choix de ses habits : mais le premier but est toujours de se parer, & l'on ne pense à se garantir du froid ou du chaud, qu'autant que l'ajustement de mode ou de saison le permet.

C'est sur-tout au commencement & à la fin des saisons, que les gens du bel air se trouvent exposés. Le jour fixé par la mode ou l'usage pour prendre les habits de printemps, est-il, par exemple, arrivé ; on ne considère pas si la saison on se trouvoit encore très-bien des habits d'hiver ; on quitte brusquement ces derniers pour un habit léger, relativement à ceux qu'on abandonne, on se produit dans les sociétés toute heure du jour & de la nuit, avec d'autant plus de risques, que presque toujours on est encore de grands feux dans les appartements ; mais que les hommes peuvent mettre des couvertures sous leurs habits, & qu'il y en a qui le font. Mais les femmes, qui pourroient avoir la ressource, s'en gardent bien. Leur taille, qu'elles trouvent toujours trop surchargée, y perd trop. D'ailleurs ce vêtement n'est pas dans la liste de ceux que leur présente la mode du jour.

Il en est de même de toutes les saisons. Il n'est pas où l'on ne voie des Maladies, occasionnées par les seules fautes que l'on commet à cet égard. Mais qu'est-ce que la santé, en comparaison du plaisir de plaire ? Une bonne figure voilà une belle chose à présenter en public.

CHAPITRE VII.

De l'Intempérance.

UN Auteur moderne (*Jean-Jacques ROUSSEAU* ,) observe que la *temperance* & l'*exercice* sont les deux meilleurs Médecins du monde. Il auroit pu dire que si on les pratiquoit exactement , on n'auroit besoin d'aucun autre Médecin. La *temperance* peut , à juste titre , être appelée la mère de la santé. La plupart des hommes agissent comme s'ils pensoient que la Maladie & la mort ne devoient jamais venir : cependant ils ne cessent de les appeller , pour ainsi dire , l'*intempérance* & par la débauche (1).

La tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé, que l'exercice.

HIPPOCRATE , à qui nous devons presque tout ce que nous savons des signes & des causes des Maladies , nous a donné un grand nombre de maximes importantes sur la cure des Maladies & sur la conservation de la santé : toutes celles que tout Médecin ne doit jamais perdre de vue , s'il veut pratiquer avec succès , & dont tous les hommes devroient s'instruire pour prévenir les Maladies. Elles leur apprennent que la santé dépend de la *temperance* & de l'*exercice*. Il est impossible , dit HIPPOCRATE , que celui qui mange , continue de bien porter , s'il n'agit. L'*exercice* consume le superflu des *aliments* , & les *aliments* remplissent ce que l'*exercice* a dissipé. Il recommande la *temperance* , tant à l'égard de la boisson , du manger , du travail & du sommeil , qu'à l'usage des femmes. On peut réduire

En quoi
consiste la
santé.

La structure du corps humain me
évidence tous les dangers qui doi
être la suite de l'*intempérance*. La s
dépend du bon état des *solides* &
fluides ; & ce bon état est dû à la l
exécution des *fonctions vitales*. Tant
ces *fonctions* s'accomplissent réguli
ment, nous sommes sains & en fai
dès qu'elles sont troublées, la santé
périt nécessairement.

Effets de
l'intempé-
rance.

L'*intempérance* ne manque donc ja
d'apporter les plus grands désordres
l'*économie animale*. Elle nuit à la d
tion ; elle relâche les *nerfs* ; elle rend
secrétions irrégulières ; elle vicie les
meurs, & occasionne des Maladies
nombre (2).

à ces maximes tout ce que les modernes
dit en mille & mille volumes. Elles sont t
ment sûres, que si tous les hommes s'er
doient pour les mettre en pratique, la sci
de guérir deviendrait presque inutile. En e
excepté les Maladies *épidémiques* & *accident*
les autres seroient en petit nombre, si
tempérance n'en faisoit éclore à l'infini. (V
p. 169, note 23 de ce Vol.)

Quelles
sont les
causes de
plusieurs
Maladies
nouvelles.

(2) On demandoit un jour à BOERRHAA
quelles étoient les causes de plusieurs Malad
ignorées des Anciens ? Il répondit : C
numera. Il auroit pu, dit M. CLERC, ajou
& *otiosos*. L'inaction & la mollesse influent
core plus sur le physique, que sur le m
Mais, malgré l'exemple & les préceptes
Anciens, la *gymnastique* & les disciples d
RODICUS, qui en fut l'inventeur, ne per
dent presque personne. Cependant tout le
de convient que la santé est le plus précien

analogie , entre l'accroissement des es & des animaux , donne la plus preuve des dangers qui suivent *intempérance*. L'humidité & l'engraisissent singulièrement la végétation. Pendant l'excès de l'un ou de l'autre te entièrement. Les meilleurs choeviennent malfaisantes , même danises , si elles sont portées à l'excès.

La tempé-
rance con-
siste à évi-
ter toute
espece
d'excès.

es biens : par quelle fatalité en abuse-
ussi-tôt qu'on en jouit ? Pourquoi même ,
recherchant , fait-on absolument le con-
de ce qu'il faut pour la recouvrer ?
sembleroit - elle à la liberté , dont on ne
ait le prix qu'après l'avoir perdue ?

veut se bien porter , & l'on change l'ordre
Nature , & la nuit prend la place du
L'homme , aussi ennemi de lui-même que
s semblables , emploie dix bras au service
ventre ; on lui sert dans un repas les
ctions des deux hémispheres ; les fruits
s vins des différentes parties du globe.
olé de nourriture , il ne quitte la table
pour digérer dans un fauteuil : le *café* &
iqueurs viennent l'y trouver. Il ajoute de
eaux feux au feu *vital* ; mais bientôt
nac , en souffrance , lui reproche ses excès :
un volcan qui renferme des matieres en
ntation. La chaleur se répand dans les
; les vapeurs montent à la tête , &
ULLUS accablé , s'endort. A son réveil ,
plaint de *flatuosités* , de gonflements , &c.
appelle un Médecin , qui prescrit l'usage
é ou des boissons *délayantes* , tièdes , qui
nt digérer par *indigestion*. Voilà à peu près
maniere de vivre : & nous nous mo-
s des *Omaguas* , qui , avant que de se
re à table , présentent une seringue à cha-
convive ! (*Histoire naturelle de l'Homme*
le , T. I, p. 167.)

Conduite
étrange &
journalie-
re des
gens ri-
ches.

Nous voyons donc que toute la sagesse humaine consiste à savoir régler ses p  tits & ses passions , de maniere   ter tous les extrêmes. C'est cette m  ration qui caractérise particulièrement l'animal raisonnable. *Les esclaves de la* ventres seront à jamais la honte de l'humanité.

L'Auteur de la Nature nous a crû avec des desirs , des passions & des p  tits relatifs à la propagation de notre espèce ; à la conservation de notre individu , &c. L'*intempérance* est l'abus de ces diverses passions ; & la *tempérance* consiste dans l'usage modéré que nous devons en faire. L'homme , non content de satisfaire aux appétits naturels , crée des besoins artificiels , qu'il cherche perpétuellement    aiguïser ; mais ces besoins imaginaires ne peuvent jamais être satisfaits complètement.

L'intempérance ne connoît point de bornes.

Si la Nature se contente de peu de chose , l'*intempérance* ne connoît point de bornes : de-là les buveurs , les gourmands , les débauchés , &c. , s'arrêtent rarement , que leur fortune ou leur sécurité ne les empêchent d'aller plus loin. Au contraire ne peuvent-ils , en général , reconnoître leur erreur , que lorsqu'il n'est plus temps.

Il est impossible de donner des règles fixes sur la maniere dont chaque *tempérament* & chaque *constitution* doivent satisfaire leurs appétits & leurs desirs. L'homme le plus ignorant connoît ce

ment ce qu'on entend par le mot ; & , pour peu qu'il sache choisir , en état de l'éviter.

La grande regle de la *tempérance* est en tenir à la simplicité. La Nature agit dans les *aliments* simples , sans excès ; & tous les animaux , excepté l'homme , suivent cette inclination de la Nature. L'homme seul se livre aux excès ; il pille & saccage la terre entière , pour satisfaire son luxe & courir à sa propre destruction. Un élégant Ecrivain du dernier siècle (ADISSON) parle en ces termes de l'*intempérance*. » Quant à moi , lorsque je vois ces tables à la mode , couvertes de toutes les richesses des quatre parties du monde , j'ima- gine voir la *goutte* , l'*hydropisie* , la *fièvre* , la *léthargie* , & presque toutes les autres Maladies , cachées , en embus- que , sous chaque plat. » (V. p. 182 , de ce Vol.)

L'*intempérance* n'est pas moins dange- reuse dans la satisfaction des autres de- vus que dans le régime. Avec quelle facilité l'abus des *liqueurs fortes* & des plaisirs charnels , ne détruit-il point la meilleure constitution ? Tous ces vices agissent , en général , par la main. Aussi voyons-nous tous les jours les esclaves de *Bacchus* & de *Vénus* , à peine parve- nus au printemps de leur vie , accablés du poids des Maladies , & arriver à la fin des pas à une mort précipitée. Si les hommes réfléchissoient sur les Maladies

Regle de la tempérance , relativement aux aliments.

Suites de l'intempérance dans l'usage des liqueurs fortes & des plaisirs charnels.

douloureuses , sur la mort prématurée
suites journalières de l'*intempérance* , c
leçon seroit presque suffisante pour
faire regarder avec horreur la satisfaction
de leurs plaisirs , même les plus favori

Les effets
de l'in-
tempéran-
ce des pe-
res & me-
res, s'éten-
dent jus-
ques sur
leurs en-
fants.

L'*intempérance* ne frappe pas seulement
les débauchés de ses coups mortels : l'in-
nocent en éprouve souvent les funestes
effets. Combien ne voyons-nous pas
malheureux orphelins périr de misère
tandis que leurs peres & meres ,
s'inquiéter de l'avenir , dépensent ,
excès & en débauche ce qu'ils devroient
employer à élever leurs enfants , con-
formément à leur état ! Combien ne voyons-
nous pas de meres malheureuses , chargées
d'enfants incapables de les aider ,
périr de besoin , tandis que les peres cr
se livrent sans mesure à leurs appétits
satiabiles !

La misère n'est pas la seule suite
l'*intempérance* ; ce vice abominable va
jusqu'à détruire des familles entières. Rien
ne s'oppose plus à la propagation ;
n'avance davantage la mort des enfants
que les excès des peres & meres.

Elle est la
cause de
la ruine
des fami-
les , & mé-
me des
Empires.

Les pauvres , qui travaillent toute
jour , & qui , le soir , se couchent , satis-
faits de leur vie frugale , ne nous pré-
sentent que de nombreuses familles , tant
que les gens de condition , qui ont tout
abondance ; qui vivent dans l'opulence
& dans le luxe , languissent souvent les
héritiers , à qui ils puissent laisser les
fortunes immenses. L'*intempérance* inte

même

ême sur les Etats & les Empires , qui s'élevent & ne s'écroulent qu'en proportion que ce vice est chéri ou détesté.

Nous n'entreprendrons point de par- Abus des liqueurs de table , pris pour exemple des effets de l'intempérance.
de tous les vices différents qui constituent l'intempérance : nous ne suffirions à assigner l'influence que chacun d'eux a sur la santé : nous bornerons nos réflexions à une espece particuliere , par exemple , à l'abus des *liqueurs de table*.

Tout ce qui enivre met la Nature dans le cas d'exciter la *fièvre* , afin de se débarrasser du *poison* que l'on vient d'avaler. Si ce *poison* est répété tous les jours , il n'est pas difficile de prévoir les conséquences qui doivent en résulter.

Quelle *constitution* sera assez forte pour tenir long - temps une *fièvre* qui reprendra tous les jours ? Mais les *fièvres* , produites par la boisson , ne se bornent toujours à être de simples *fièvres* ; elles finissent souvent par l'*inflammation* du *poitrine* , du *foie* , du *cerveau* , & produisent les effets les plus funestes.

Si un buveur n'est pas toujours attaqué Des Maladies aiguës , il échappe rarement aux Maladies chroniques. Les *liqueurs enivrantes* , prises avec excès , affoiblissent les *organes* & s'opposent à la *digestion*. Elles détruisent le pouvoir des *nerfs* ; elles causent la *paralyse* & les *Maladies chroniques* : elles échauffent & enflamment le *sang* ; elles épuisent les parties *balsamiques* ; elles le rendent incapable de

circuler & de porter la nourriture dans toutes les parties du corps : de-là les *obstructions*, l'*atrophie*, les *hydropisies* & la *consomption*. Ces Maladies sont celles qui conduisent ordinairement les ivrognes à la mort ; & quand une fois elles attaquent les grands buveurs, elles sont, pour la plupart, incurables.

Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées, quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse.

Beaucoup de gens détruisent leur santé par la boisson, quoique dans le fait il s'envirent rarement. L'habitude qu'ils ont de *tremper continuellement*, comme ils disent, quoiqu'elle ait des effets moins violents, n'en est pas moins pernicieuse. Quand les *vaisseaux* sont perpétuellement remplis & distendus, les différentes *digestions* ne peuvent se perfectionner, & par conséquent les humeurs ne seront jamais préparées convenablement. Aussi voit-on que ces personnes sont attaquées, pour l'ordinaire, de *goutte*, de *gravelle*, d'*ulcères sordides* aux jambes, &c. ; ou, si ces Maladies ne se manifestent pas, ces personnes ont l'esprit affaibli ; elles deviennent *hypocondriaques*, & ont les autres *symptômes* des mauvaises *digestions*. (Voyez p. 196, & note 10 de ce Vol.)

L'ivrognerie est une des causes de la consommation.

La *consomption* est actuellement commune, qu'il faut regarder la dixième partie des habitans des grandes Villes, comme victime de cette Maladie. L'ivrognerie est, sans doute, une des causes auxquelles on doit imputer la *consomption*. La grande quantité de *bière* *vineuse* que boit le petit peuple de l'An-

erre , ne peut manquer de communi-
 r au sang sa qualité , & de le rendre
 propre à la circulation : de-là les *ob-*
structions & l'*inflammation* des *poumons*. Il
 peu de grands buveurs de *biere* qui ne
 deviennent *phthifiques* ; & on ne doit
 en être étonné , si l'on fait atten-
 tion à la qualité glutineuse , & presque
 indigestible de la *biere* forte.

Ceux qui boivent de l'*eau-de-vie* ou
 des *vins* capiteux , courent toujours les
 grands dangers. Ces *liqueurs* échauf-
 fent & enflamment le sang ; elles forcent
 à déchirer les *vaisseaux* tendres du pou-
 mon : cependant la *consommption* , causée
 par ces *liqueurs* , est si commune , dans
 ce pays , qu'on seroit presque tenté de
 dire que les habitans ne vivent que de
liqueurs fortes (a).

L'habitude de boire a , le plus sou- Suite fu-
 vent , sa cause dans la misere & dans les neste de la
 boisson , à

() On peut avoir une idée de l'immense
 quantité d'*eau-de-vie* , consommée dans la Gran-
 Bretagne , en faisant attention à cette circon-
 stance ; c'est que dans la ville d'Edimbourg &
 ses environs , outre la grande quantité
 d'*eau-de-vie* étrangère , enrégistrée dans les bu-
 reaux d'entrées ; outre une plus grande quantité
 que l'on doit supposer frauder les droits ,
 on compte plus de deux mille alambics perpé-
 tuellement employés à préparer une liqueur ,
 véritable poison , appelée *molasse*. Le petit pen-
 sif tellement livré à l'habitude de boire de
 mauvaise *eau-de-vie* , que lorsqu'un Porteu-
 r ou un Ouvrier paroît chanceler dans les
 rues , on crie après lui : *He has got molasse !*

laquelle
se livrent
les mal-
heureux,
pour se
consoler.

malheurs. Le malheureux boit pour se consoler, & il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit ; mais hélas ! ce plaisir n'est pas de longue durée ; & lorsqu'il n'a plus de *vin*, il est d'autant plus malheureux, qu'il avoit oublié davantage son malheur. Aussi est-il obligé de boire de nouveau : c'est ainsi qu'une dose nouvelle en amène une autre, jusqu'à ce que ce malheureux devienne *esclave de la bouteille*, & qu'enfin il tombe victime d'une ressource, que dans les commencements, il avoit regardée comme un *remède*. Il n'y a personne de plus triste qu'un buveur, après sa débauche. De-là il arrive que ceux qui ont le plus d'esprit le verre à la main, sont les plus *mélancoliques*, lorsqu'ils sont à jeun, & souvent ils terminent & finissent leur malheureuse existence, dans un accès, ou de tristesse, ou de mauvaise humeur.

L'ivrognerie
ruine la
santé, &
conduit à
l'imbécillité.

Outre que l'ivrognerie ruine la santé elle ruine encore les facultés de l'esprit. Il est étonnant que les hommes qui vantent d'avoir un degré de raison, supérieur à celui des animaux, puissent prendre du plaisir à se réduire si fort au dessous d'eux. Si, après qu'ils se sont volontairement dépouillés de leur raison, ils restoient dans cet état, il sembleroit qu'ils ne seroient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne soit pas là la suite soudaine des débauches des *liqueur*. on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit souven

s plus grands génies à cet état d'imbécillité (b).

Les *liqueurs enivrantes* sont particulièrement nuisibles aux jeunes personnes. Elles échauffent leur *sang*, détruisent leurs forces & s'opposent à leur accroissement. De plus, l'usage fréquent des *liqueurs fortes*, dans les premiers temps de la vie, empêche qu'on ne puisse en tirer de bons effets par la suite. Ceux qui contractent l'habitude des *liqueurs fortes*, dans leur jeunesse, ne peuvent espérer aucun avantage, comme *corail*, dans l'âge avancé.

Les *liqueurs fortes* nuisent surtout aux jeunes gens.

(b) Il est étonnant que les progrès que l'on fait dans les Arts, dans les Sciences & dans la politesse, n'aient point fait passer de mode l'usage barbare, de boire jusqu'à l'excès. Il est vrai qu'il est moins commun, dans le Sud de l'Angleterre, qu'il ne l'étoit autrefois; mais il domine toujours dans le Nord de cette Isle, & ce reste de barbarie est pris pour un acte d'hospitalité. La, personne ne pense avoir bien traité ses convives, s'il ne les a enivrés. Forcer quelqu'un à boire, est, sans contredit, l'acte de grossièreté le plus complet que l'on puisse commettre. La fanfaronnade, la coquetterie, ou même le bon cœur, peuvent engager un homme, qu'on presse, à accepter un verre, dans un temps où il pourroit aussi-bien prendre du *poison*. Il y a déjà long-temps que la coutume de boire jusqu'à l'excès, n'est plus de mode en France; & comme elle perd beaucoup de son crédit parmi les personnes les plus éclairées de l'Angleterre, nous espérons que bientôt elle sera bannie entièrement de cette île. (Voyez p. 165, note 21 de ce Vol.)

Vices af-
freux ,
dont l'i-
vrognerie
est la
source.

L'ivrognerie est , par elle-même non seulement le vice le plus abominable mais elle est encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime , quelque horrible qu'il soit , qu'on ne puisse commettre un ivrogne , pour l'amour des *liqueurs*. On a vu des mères vendre les habits de leurs enfants , vendre les *aliments* qu'elles devoient manger , vendre même ensuite leurs propres enfants , pour acheter un malheureux verre de *liqueurs* (3).

Maladies
qui sont
les suites
de l'ivro-
gnerie.

(3) Si nous considérons l'ivrognerie , relativement à la santé , nous verrons que si elle produit pas des *épidémies* , elle tue en détail. Dans tous les temps & par-tout , les malheureux qui s'y livrent , sont sujets à de fréquentes *inflammations de poitrine* & à des *pleurésies* , qui souvent les emportent à la fleur de l'âge. Si on échappent quelquefois à ces Maladies violentes ils tombent , long-temps avant l'âge de la vieillesse , dans toutes les infirmités , & sur-tout dans l'*asthme* , qui les conduit à l'*hydropisie de poitrine*. Leurs corps , usés par l'excès , ne répondent point à l'action des *remèdes* , & les Maladies de langueur , qui dépendent de cette cause , sont presque toujours incurables. Heureusement la société ne perd rien , en perdant des sujets qui la deshonnorent , & dont l'âme abrutie , est , en quelque façon , morte long-temps avant leur corps.



CHAPITRE VIII.

De la Propreté. (1)

Le défaut de *propreté* est une négligence qui n'admet point d'excuse, surtout où l'eau ne se paie pas, tout le monde a certainement le pouvoir d'être propre.

Personne n'est exempt d'être propre.

La matière de la *transpiration*, qui s'échappe perpétuellement du corps, force de changer souvent de linge. Ce changement favorise singulièrement l'*excrétion* de la *peau*, si nécessaire à la santé. Quand cette *excrétion* est retenue dans la masse des humeurs, ou repoussée par la mal-propreté du linge, elle occasionne des *Maladies cutanées*, des *fièvres*, &c. (2).

La propreté est le moyen que favorise le plus la transpiration.

(1) La *propreté*, dit le Chancelier BACON, Idée qu'on a, à l'égard du corps, ce qu'est la décence doit se faire dans les mœurs. Elle sert à témoigner le respect de la propreté. et qu'on a pour la société & pour soi-même; l'homme doit se respecter. Il ne faut pas confondre la *propreté* avec les recherches du luxe; le goût de la parure, des parfums, des odeurs: ces derniers n'appartiennent qu'à la sensualité. La *propreté*, la décence, les manières aimables, sont les indices d'une âme sage & bien réglée, qui sent ce qu'elle doit à la société: au lieu que la mal-propreté, la grossièreté, l'air indécent, décelent une âme basse, stupide, qui oublie ce qu'elle se doit à elle-même & aux autres.

(2) Comme le linge se porte immédiatement sur la *peau*, & qu'il est presque absolu.

La mal-
propreté
occasion-
ne la gale;

La gale & la plupart des autres *Maladies de la peau*, sont dues principale-

Indiffé-
rence que
l'on a pour
le linge.
Raisons
de cette
indiffé-
rence.

couvert par nos habits, il est de toutes les parties de notre habillement, celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle soit, dans le fait la plus utile. On ne pense qu'à la décoration. Que l'on brille à l'extérieur; voilà tout ce que l'amour du luxe demande de nous & des autres. Peu importe que la saleté, la mal-propreté de linge, fomentent des Maladies sans nombre, en répercutant dans la *masse du sang* les humeurs, que la Nature, qui tend sans cesse à le purifier, chasse perpétuellement par le moyen de la *transpiration insensible*; il faut que nous portions des soieries, que nous nous couvrons de galons. L'usage le veut: c'est la pratique des *gens comme il faut*. Ayons de beaux habits, dussions-nous n'avoir point de chemise, c'est l'ordre.

Effets &
Maladies
occasion-
nés, parce
qu'on ne
change
pas assez
souvent
de linge.

Ce raisonnement absurde, qui est celui de tout le monde, fait que les grands, les petits, les riches & les pauvres, regardent le linge comme un ajustement superflu, & qu'ils ne pensent que quand ils se sont procuré tous les autres. De-là, tel qui seroit dans le pouvoir de changer de linge tous les jours, n'en change qu'une fois tous les deux jours; tel qui pourroit en changer tous les deux jours, ne le fait que tous les quatre ou cinq; tel enfin qui pourroit le faire deux fois par semaine, ne le fait qu'une fois. La mauvaise odeur est le partage des premiers; la mauvaise odeur, les *obstructions*, les *fièvres*, sont le partage des seconds; l'odeur infecte, les *obstructions*, les *fièvres*, les *Maladies de la peau*, la vermine, &c., sont celui des derniers.

Avanta-
ges de
changer
tous les
jours de
linge.

Que l'on ait des habits moins riches; que l'on en ait même une moins grande quantité, l'on trouvera dans cette épargne de quoi se procurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoir assez pour en changer tous les jours, & l'on prévient une foule de Maladies: la *transpiration*, sans cesse essuyée par un linge nouveau n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur désagréable, qui rend insupportable à soi-même & aux autres.

ment au défaut de *propreté*. Il est vrai que ces Maladies se gagnent par *contagion*, par les *aliments* mal-sains, &c.; mais elles ne seroient pas de longue durée, si ceux qui en sont atteints, étoient propres.

C'est à la *mal-propreté* que l'on doit attribuer les diverses especes de vermines qui infectent les hommes, les maisons &c. La *propreté* seule peut toujours en être le *remède*, & par-tout où des vermines se rencontrent, on ne se contentera jamais de croire que la *propreté* y est négligée.

La vermine : la *propreté* en est le remède.

Une des causes ordinaires des *fièvres* *perieuses* & *malignes*, est le défaut de *propreté*. Ces *fièvres* commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées ; qui ne respirent un *air* mal-sain ; qui ne prennent pas d'*exercice*, & qui portent des habits sales. C'est là que la *contagion* naît, en général, pour souvent se répandre au-dehors, au grand détriment de ceux qu'elle attaque. Sous ce point de vue, la *propreté* doit donc être regardée comme un objet de l'attention publique.

La *mal-propreté* est une des causes des *fièvres* *malignes*, &c.

Il ne suffit pas que je sois propre moi-même, si la *mal-propreté* de mon voisin peut altérer ma santé, comme elle altère la sienne. Si les gens mal-propres ne peuvent être chassés, comme faisant un tort réel à la société, on doit au moins les éviter comme *contagieux*.

Il faut fuir les gens mal-propres, comme contagieux.

Tous ceux qui seront jaloux de la santé, se tiendront à une certaine distance de leurs demeures.

De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde ; Dans les lieux où l'on rassemble un grand nombre de personnes, la propreté devient l'objet de la plus grande importance. Il n'y a personne qui ne sache que les *Maladies contagieuses* se communiquent par l'*air* corrompu. Or tout ce qui peut tendre à corrompre l'*air*, & à répandre la *contagion*, doit être évité avec le plus grand soin.

Dans les Villes. En conséquence on ne doit jamais souffrir que, dans les grandes Villes, les ordures, de quelque genre que ce soit, restent dans les rues : rien de plus capable de faire naître la *contagion* que les excréments des personnes malades.

Ce qui rend les Villes mal-propres. Dans beaucoup de grandes Villes, les rues ne sont gueres plus propres que des écuries, étant perpétuellement couvertes de cendres, de fumiers, de malpropreté de toute espèce : on voit même que les boucheries ou les tueries, sont souvent dans le centre des grandes Villes. Le *sang* qui tombe en *putréfaction* les excréments, &c. dont tous ces endroits sont généralement couverts, ne peuvent manquer de corrompre l'*air* & de le rendre mal-sain. Combien il seroit facile, à une Police active, de prévenir ces inconvénients, puisqu'elle a toujours le pouvoir de créer des loix relatives

à ces objets , & de forcer à les observer (3).

Nous sommes fâchés d'être obligés de dire que l'importance de la *propreté* politique ne paroît pas être suffisamment connue des Magistrats de la plupart des grandes Villes de l'Angleterre , quoique la santé , la satisfaction , l'honneur , tout conspire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut satisfaire agréablement les sens ; ne peut faire plus d'honneur aux habitants ; ne peut être plus avantageux à la santé , que la *propreté* des grandes Villes : rien au

Avantages de la *propreté* des Villes.

3) Il est étonnant qu'on permette les tueries dans le sein des grandes Villes ; car pour qui est des Boucheries , on ne peut guère les séparer. Mais les tueries , toujours placées dans les rues les plus peuplées & les plus fréquentées , deviennent des sources inépuisables de corruption , qui , se joignant à celle qu'occasionnent toutes les mal-propretés qui se renouvellent tous les jours , du matin au soir , dans les rues , rend le séjour des grandes Villes le plus mal - sain , le plus nuisible à la santé , & le plus propre à faire naître les maladies , à les fomenter , à les propager. La Ville de Paris auroit d'autant plus de facilité à détruire cet usage , que , les années précédentes , les tueries étoient reléguées aux Invalides pendant le Carême , & l'on ne voyoit pas que les boucheries fussent moins bien & moins promptement fournies . pendant ce temps , que le reste de l'année. Les vues de récompense que propose l'auteur , dans l'alinéa suivant aux Magistrats Anglois , sont bien digne de flatter l'ambition de celui qui maintient cet ordre admirable qui règne dans la Capitale.

On ne devroit pas permettre que les tueries soient dans les Villes.

contraire ne peut inspirer aux étrangers une idée plus défavorable d'une nation, que la *mal-propreté* de ces mêmes Villes.

Quelque prétention qu'ait une nation à la politesse, à l'urbanité & aux Sciences, nous ne craindrons pas de dire qu'elle négligera la *propreté*, elle sera toujours regardée comme barbare (a).

Négligence des
payfans
relative-
ment à la
propreté.

Les habitants de la Campagne, dans la plupart des pays, semblent avoir pour la *propreté*, une sorte de mépris & si ce n'étoit la situation favorable de leurs habitations, ils éprouveroiént souvent les plus mauvais effets de cette aversion pour la *propreté*. On ne voit presque point de Ferme, devant la porte de laquelle ne soit accumulé du fumier; & très-souvent les bestiaux & leurs gardiens couchent sous le même toit. Les payfans sont singulièrement paresseux de changer d'habits, de tenir leurs maisons propres, &c. : ce ne peut être que l'effet de l'indolence & d'un goût de *mal-*

(a) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardoient pas la *propreté* comme un objet indigne de leur attention. PLINIE dit, que les cloaques ou les égouts publics, faits pour le transport des ordures de la Ville, furent, de tous les ouvrages publics, les plus importants; & il fait plus d'éloges de TARQUIN, d'AGRIPPA, & des autres Romains qui ont fait, ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.

opreté. L'habitude peut les rendre moins désagréables ; mais l'habitude ne peut jamais faire que des habits mal-propres & qu'un air mal-sain, soient salutaires.

Comme la plupart des objets qui rendent le régime, tels que les *aliments*, les boissons, &c. sont préparés par les artisans & par le peuple, ou passent par leurs mains, on devroit employer tous les moyens possibles, pour porter ces hommes à la *propreté*, & pour les encourager à s'en faire une espèce d'habitude. On devroit, par exemple, donner une petite récompense à ceux qui apporteroient, dans les marchés, les carées les plus propres & les meilleures, sur-tout quand il s'agiroit de *beurre*, de *fromage*, &c., & punir sévèrement ceux qui s'écarteroient de cette loi. On devroit employer les mêmes moyens à l'égard des Bouchers, des Boulangers, des Braisseurs, & de tous ceux qui présentent les choses nécessaires à la vie.

La *propreté* doit être observée avec la plus scrupuleuse attention, dans les camps. Si elle y est négligée, les *Maladies contagieuses* se répandent bientôt dans les armées, & elles tuent plus de soldats que le fer des ennemis. Les Juifs, pendant leur séjour dans le désert, reçoivent des instructions particulières, relatives à la *propreté* des camps. (*Habebilocum extra castra, ad quem egrediaris utrequisita naturæ, gerens paxillum in*

Moyens de porter à la *propreté* les gens qui préparent les aliments, les gens de bouche, &c.

Importance de la *propreté* dans les camps.

*balteo ; cùmque sederis fodies per circuitu
& egesta humo operies , &c. Deuter. ca
XXIII , v. 12. 13. Il y aura un lieu hors
du camp pour faire vos nécessités. Vous
porterez une petite beche à votre cein-
ture , vous ferez un trou rond autour
de vous , & vous couvrirez de terre
ce que vous aurez fait , &c.).*

Ces loix doivent être observées par
tous ceux qui se trouvent dans la même
situation. On peut dire que le code
des loix que reçurent les Juifs , avoit une
tendance manifeste à les porter à la pro-
preté. Quiconque réfléchira sur la na-
ture de leur climat & sur les Maladies
auxquelles ils ont été sujets , sentira
quelle importance devoient être données
à ces loix.

La pro-
preté est ,
dans l'O-
rient , un
acte de re-
ligion.

C'est une chose remarquable , que
dans l'Orient , la *propreté* soit une par-
tie essentielle du culte religieux. La Re-
ligion Mahométane , ainsi que celle des
Juifs , a ses *bains* , ses ablutions , ses pu-
rifications. Sans doute que l'objet qu'on
leur attribue actuellement , est la pro-
preté intérieure ; mais le but n'en est
pas moins la conservation de la santé (1).

Ablutions
auxquel-
les sont
assujettis
les Turcs.

(4) Les Turcs sont obligés , par leur Loi ,
prendre cinq fois par jour ce qu'ils appellent
leur *abtefte* , c'est-à-dire de se laver le visage ,
le cou , les bras , les mains & les pieds. Il y a plus
le *bain* est un précepte très-expressement recom-
mandé à tout bon Musulman , qui aura couché
avec sa femme. Dans ce cas , il ne suffit pas de

Quelque bizarres que paroissent ces ablutions ; peu de chose cependant contribue davantage à la conservation de la santé, que leur exacte observation. Si, par exemple, quelqu'un, après avoir visité un malade, après avoir touché un cadavre, ou avoir fait quelque chose de semblable, se lave avant que de se trouver en compagnie, ou de se mettre à table, il sera moins exposé à gagner les maladies, & moins en état de les communiquer aux autres.

Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, & à la garantir des Maladies contagieuses.

Les fréquentes lotions nettoient non-seulement la *peau* de toutes les ordures & de toutes les impuretés dont elle peut être souillée, mais encore elles favorisent la *transpiration*, fortifient le corps & raniment les esprits. Combien se trouve rafraîchi & ranimé, celui qui

Elles favorisent la transpiration, fortifient le corps & raniment les esprits.

comme nous venons de le dire ; il faut, de toute nécessité, aller au *bain*, & se purifier tout le corps. La même nécessité est imposée toutes les fois qu'on aura seulement pensé d'être marié. La femme de son côté, est obligée de se servir du *bain*, pour la même cause. Un Turc, qui n'est point marié, doit aller au *bain*, s'il lui arrive un *besoin de songe*. Chaque fille, chaque veuve est obligée d'en user ainsi après ses *regles*. Mais, outre toutes ces obligations, il faut convenir qu'il n'est pas de Nation au monde plus ennemie du *mal-propreté*, que la Nation Turque ; car les Turcs se lavent encore, & à plusieurs reprises, la bouche, la barbe, les mains, avant & après le repas. Ils se lavent de même chaque matin à leur lever, & toutes les fois qu'ils satisfont quelques besoins naturels. (*Dissert. par M. Ant. TONY, D. M. à Constantinople.*)

vient d'être rasé, lavé & de change de chemise, sur-tout s'il y a long-temps qu'il n'a fait cette opération!

Avantages de se laver fréquemment les pieds.

La coutume de l'Orient, de se laver les pieds, quoique nécessitée par la nature du climat, n'en est pas moins un acte de *propreté* très-agréable, & contribue singulièrement à la conservation de la santé. La *sueur* & la *mal-propreté* de ces parties sont sans cesse couvertes, & peuvent manquer de s'opposer à la *transpiration*. Cet acte de *propreté* prévient souvent les *rhumes* & les *fièvres*. Si l'on a soin de se baigner le soir les pieds, & les jambes dans l'eau tiède, après qu'elles ont été exposées au froid & à l'humidité pendant le jour, on se garantit souvent des mauvais effets qui pourroient en résulter (5).

Importance de la propreté sur les vaisseaux;

La *propreté* n'est nulle part aussi nécessaire que sur les vaisseaux. Si une fois les *Maladies épidémiques* viennent à s'introduire, personne n'en sera exempt

Maladies que prévient cet acte de propreté.

(5) „ J'ai vu dit M. TISSOT, des *pleurés*
 „ mortelles survenir à des voyageurs, qui
 „ mouillés en route, ont négligé de changer
 „ d'habits. Quand on a eu le corps, les jambes
 „ les pieds mouillés, il n'y a rien de plus utile
 „ que de se laver avec de l'eau tiède. Quand
 „ n'y a eu que les jambes mouillées, un bain
 „ tiède de jambes est très-utile. J'ai guéri rapidement
 „ des personnes sujettes à avoir des
 „ *coliques* violentes, toutes les fois qu'elles avoient
 „ en les pieds mouillés, en leur donnant ce
 „ bain. Le *bain* est encore plus efficace, si l'on
 „ fait dissoudre dans l'eau un peu de *savon*. ”

meilleur moyen de prévenir ces Malades, est d'avoir soin que tout l'équipage soit propre dans ses habits, dans les ouvertures de lit, &c. Quand une maladie contagieuse se manifeste, la propreté est encore le meilleur moyen pour empêcher qu'elle ne se communique. Il est également nécessaire de s'opposer à son retour, après qu'elle a disparu : pour cet effet, il faut que les habits, les couvertures, tout ce qui touche à la peau, soit lavé avec beaucoup de soin, & exposé à la vapeur du soufre. La contagion peut rester long-temps cachée dans des lieux sales; se développer ensuite & produire les plus grands ravages.

Dans les lieux qui rassemblent beaucoup de malades, exigent que la propreté soit observée le plus religieusement qu'il est possible. Dans les hôpitaux, la seule propreté suffit souvent pour indisposer les personnes en santé. Il est facile d'imaginer quel effet elle produira sur les malades. Dans un hôpital où la propreté est négligée, les personnes en santé courent plus de risques de tomber malades, que les malades n'ont de certitude de recouvrir la santé.

rien d'aussi peu raisonnable que la négligence ou plutôt l'éloignement que ceux qui soignent les malades, font paraître pour les tenir propres. Ils croient de se rendre criminels, que de offrir que tout ce qui approche d'une personne qui a la fièvre, par exemple, ne soit propre.

fut propre ; & ils aimeroient mieux laisser croupir dans la fange , que vouloir , le moins du monde , changer son lit de draps , &c.

La propreté nécessaire à une personne en santé, l'est davantage à un malade. Pour-quoi ? Si la *propreté* est nécessaire pour une personne en santé, elle l'est sans doute davantage pour une personne malade. La *propreté* est , elle seule , un remède contre plusieurs Maladies , qui , la plupart , sont mitigées par elle. Lorsqu'elle est négligée , les Maladies plus légères se changent souvent en Maladies les plus *malignes*. Le même remède qui a suggéré d'interdire au malade toute admission d'*air* frais , paroît aussi suggérer de les laisser dans la *malpropreté* ; mais ces préjugés destructeurs , comme nous avons lieu de le penser , bientôt entièrement extirpés

Elle est aussi importante pour le malade , que l'*air* frais.

Effets dangereux de la malpropreté chez les malades.

(6) On a déjà fait voir de quelle importance est l'*air* renouvelé & frais pour les malades ; on a prouvé qu'il étoit un des *remèdes* les plus importants dans la guérison de presque toutes les Maladies. (Voyez ci-devant p. 242 & suiv. de ce Volume.) Nous ne craignons pas de faire le même éloges de la *propreté*. Il n'y a pas de circonstances dans lesquelles un malade ne puisse être changé, qu'il est sali. Le peuple est plein de préjugés à l'égard. Les Gardes - Malades sont sur-tout comptables dans ces cas. Les Médecins ont bien déclaré leurs intentions, elles n'ont point de réelles, & elles n'en font toujours qu'à leur tour. Il n'est pas rare de voir des malades , pour que la Maladie soit longue , avoir des *escoriations* ou des *escarres* à la partie inférieure du dos : ces ne sont , la plupart du temps , dues qu'à la *malpropreté* ; & la preuve de cette vérité , c'est que du linge blanc suffit souvent pour les guérir.

La propreté plaît certainement à tous hommes. Nous ne pouvons nous empêcher de l'approuver dans les autres, quoique nous ne la pratiquions pas nous-mêmes.

Il vient aussi ces *escarres* deviennent gangreneuses, et le malade, que plus de soins, joint à d'autres secours, auroit sauvé.

En général, dès qu'un malade est dans un état qu'il soit, il faut le changer : on ne s'attend jamais rien, si le linge qu'on emploie n'est propre, très-sec & chaud. Dès qu'un malade est dans un état, il faut le changer de chemise, avec les autres précautions. Si la Maladie n'est point de nature à exciter des sueurs, il suffira de le changer le linge une fois par jour.

Parmi tous ces préjugés, celui qui est le plus absurde, est qu'il ne faut pas mettre au malade du linge blanc de lessive : il faut que ce linge ait été employé : en conséquence, on s'empêche de faire porter les chemises & de faire blanchir dans les draps qui doivent servir aux malades. Cette pratique est absurde & pernicieuse.

Cela est absurde, en ce qu'on ne change le linge que parce que son linge, imprégné des sueurs de la sueur ou de la transpiration, n'est plus en état de s'en imbiber de nouvelles ; & si l'on lui substitue, a déjà été porté, quelque peu de temps qu'il l'ait été, on sent qu'il aura perdu une partie de ses propriétés, & qu'il sera tant moins capable de remplir cette indication, que la personne qui s'en sera servi, aura eu une transpiration ou une sueur plus abondante.

Cette pratique est pernicieuse, en ce qu'on ne considère jamais la personne que l'on choisit pour porter ce linge : & , quelque saine qu'elle soit en apparence, elle ne le sera jamais assez pour ne pas lui communiquer ces qualités malsaines, qui forcent les personnes en santé de changer de linge tous les jours. (Voyez p 174, de ce Vol.) A plus forte raison, si cette personne est malade, on recele quelque vice

Préjugé relative-ment au linge blanc de lessive.

Abus de ce préjugé.

Inconvénients dans lesquels il entraîne.

mêmes. Elle a plus d'attraits à nos yeux que la parure, & souvent elle gagne notre estime, tandis que la parure ne nous procure aucune sensation. Elle est un ornement pour tous les Etats. Depuis le plus grand jusqu'au plus petit, personne n'est dispensé de la pratiquer. Il est peu de vertu aussi importante dans la société, que l'exacte *propreté* : elle doit être cultivée avec le plus grand soin par-tout ; & dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée (b).

Moyens
de faire
disparaître
les défauts
pré-
tendus du
linge
blanc de
lessive.

caché. S'il n'y a personne qui n'ait de la répugnance à porter du linge qui a déjà servi, par quelle manie s'est-on imaginé qu'un malade doit être traité moins délicatement ?

Mais, dira-t-on, du linge qui sort de lessive a quelque chose de rude, de crud & une odeur désagréable. Voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces défauts légers si on peut leur donner ce nom, ne valent point à comparer aux inconvénients qu'entraîne votre pratique. Rien ne seroit aussi facile que de les faire disparaître. Faites chauffer le linge comme nous vous le recommandons ; froissez-le entre vos mains : il deviendra souple ; il n'aura plus l'odeur qui vous affeète, il sera en état de remplir l'indication du Médecin, & de procurer au malade tous les avantages qu'on en peut en attendre.

(b) Comme il est impossible de pratiquer l'exacte *propreté*, quand on manque d'une quantité d'eau suffisante, nous recommandons vivement aux Magistrats des grandes Villes d'être singulièrement attentifs à cette partie de la police. La plupart des grandes Villes d'Angleterre (& de France) sont situées de manière qu'elles peuvent aisément se fourvoir d'eau ; & les personnes qui ne veulent pas s'en servir, tandis qu'elles sont à leur porte

ous ne pouvons finir cet article, Il n'est
 recommander, de la manière la personne
 sérieuse, la pratique de la *propreté* qui ne
 tes les personnes, dans tous les ins- doit être
 de la vie. Ce n'est pas que nous propre, &
 ndions la mettre au rang des ver- on doit
 rdinales; mais nous la recomman- l'être dans
 comme nécessaire pour rendre tous les
 e supportable, comme agréable & instants
 à la société; comme étant de la de la vie.
 grande importance pour la con-
 tion de la santé.

CHAPITRE IX.

De la Contagion.

LESQUE toutes les Maladies sont Presque
contagieuses. On doit donc, autant toutes les
 le peut, éviter toute communi- Maladies
 n avec les malades. L'usage ordi- sont con-
 de les visiter, quoique dans tagieuses.
 es vues, peut avoir des suites très- On doit
 euses. Nous sommes bien loin de donc évi-
 oir empêcher aucun acte de charité ter toute
 le bienfaisance, sur-tout envers communi-
 cation
 avec les
 malades.

ent, sans contredit, d'être sévèrement pu-
 Les rues des grandes Villes, dans lesquelles
 ne peut point passer, doivent être la-
 tous les jours. C'est le seul moyen efficace
 les entretenir parfaitement propres; &
 sé que l'on eût à choisir, nous sommes
 adés que c'est celui qui coûtera le moins.

ceux qui sont dans le besoin ; mais nous ne pouvons nous empêcher de blâmer ceux qui, par une tendresse mal-entendue , ou par une imprudente curiosité exposent leur vie ou celle de leurs voisins.

Les Maladies se communiquent par ceux qui fréquentent les malades.

Les chambres des malades , sur-tout à la Campagne , sont , en général , remplies du matin au soir de visites indiscrètes. Il est ordinaire d'y voir des valets ou des jeunes gens , servir le malade tour à tour , ou même le veiller toute la nuit. Ce seroit , en vérité , un miracle , qu'ils pussent toujours échapper à la Maladie. L'expérience nous fournit tous les jours des exemples des dangers de cette conduite. On voit souvent des gens gagner des *fièvres* , qu'ils communiquent à d'autres , jusqu'à ce qu'à la fin elles deviennent *épidémiques*.

On regarderoit comme très-imprudente une personne qui n'ayant pas eu la *petite vérole* , seroit auprès d'un malade attaqué de cette Maladie. Cependant plusieurs autres *fièvres* ne sont pas moins *contagieuses* que la *petite vérole* & sont aussi funestes. Il y en a qui pensent que les *fièvres* sont plus dangereuses dans les Campagnes que dans les grandes Villes , à cause du peu de secours que l'on y reçoit de la Médecine. Cette assertion peut être vraie , dans quelques circonstances ; mais nous sommes portés à croire que cela vient plus souvent par les raisons que nous venons de donner.

On vouloit chercher les moyens
propager la *contagion*, on ne pour-
oit en trouver de plus efficace que
celle dans laquelle on est de visiter
les malades.

Non-seulement les gens qui vont les
s'exposent eux-mêmes, & avec
ceux qui leur appartiennent, mais en-
core ils nuisent aux malades même.
Multipliés en grand nombre dans la
chambre, ils rendent l'*air* mal-sain. Leurs
souffles & à petit bruit; leurs
larmes effrayées & tristes, trou-
vent l'imagination du malade, & le
placent dans l'*abattement*.

Les personnes qui sont mal, sur-tout
celles qui sont atteintes de *fièvres*, doivent
être laissées seules, avec leur Garde, au-
tant qu'il est possible. La vue d'une per-
sonne étrangère, & tout ce qui peut
causer du trouble dans l'esprit, leur de-
viendrait nuisible (1). —

Les visi-
tes sont
nuisibles
à ceux qui
les font &
au mala-
de. Pour-
quoi ?

Les per-
sonnes qui
sont mal,
doivent
être lais-
sées seules
avec leur
Garde.

Un Professeur de Montpellier, avanta-
geusement connu par son esprit & par ses con-
naissances, se plaisoit à nous répéter, dans
ses leçons particulières, que, quand il étoit
allé chez un malade, il commençoit par
faire évacuer la chambre toutes les personnes
qui y étoient, & par ordonner à la Garde de ne
pas entrer qui que ce soit. Cette pratique
est sage; il seroit à désirer qu'elle fût
générale pour tous les Médecins.

HAEN avoue, avec une candeur
qui n'est pas l'un des plus grands Médecins de l'Eu-
rope, qu'il commit une imprudence qui pensa
être funeste à un malade, en faisant ref-

L'usage
d'inviter
beaucoup

L'usage , dans les Campagnes , d'inviter un grand nombre de personnes

ter autour de lui tous les étudiants qui suivoient , pendant qu'il faisoit ses démonstrations. C'est depuis ce moment , qu'il le parti de ne permettre à ses auditeurs de jeter un coup-d'œil sur le malade , p examiner l'état actuel de la Maladie , & d retirer dans une chambre voisine , pour dilt r sur ce qu'ils avoient remarqué. Si le jour d'une vingtaine de personnes , pendant un quart-d'heure , tout au plus , a causé un changement aussi considérable dans une Maladie , à combien plus forte raison ne doit pas être funestes à un malade sept ou huit visites , plus ou moins , qui se succèdent : interruption du matin au soir ?

Autres inconvénients des visites indiscrettes auprès des malades.

Cet inconvénient & tous ceux dont v de parler M. BUCHAN , ne sont pas les seuls qui résultent de ce concours de gens dérangés. Il en est un , au moins aussi dangereux s'il ne l'est pas davantage : c'est que la part des gens , même parmi le peuple , croient possesseurs de secrets contre toutes Maladies. Ils ne manquent pas de débiter leur savoir , dès qu'ils entrent , & de se puyer de l'amitié ou de tout autre motif d'attachement , pour faire suivre leurs conseils. Il arrive de-là que les ordonnances du Médecin sont à peine exécutées , ou qu'elles ne sont qu'avec des restrictions. Mais la Maladie qui parcourt toujours ses périodes & qui , une loi constante de la Nature , augmente d'intensité , en proportion qu'elle avance son état ; qui , d'ailleurs , n'est point secouru par une administration exacte de remèdes convenables , emporte le malade , au grand étonnement du Médecin , qui , conduit par des règles invariables d'une Médecine éclairée , étoit flatté d'une espérance prochaine de guérison.

L'art , de son côté , y perd nécessairement

funérailles , & de les assembler dans une chambre qui recele le mort , est un autre moyen de propager la contagion : la contagion ne meurt pas toujours

de monde aux funérailles, est un autre moyen de propager la contagion.

Médecin , trompé par une fausse confiance que témoignent , ou le malade , ou les parents , les assistants , s'en rapporte à leur bonne foi : il ne peut soupçonner qu'on ne suive point ses ordres ; il fait avoir ordonné les remèdes indiqués ; il n'en voit point d'effets , ou il n'en voit que de contraires. S'il aime véritablement son art ; s'il prend à ses malades tout ce qu'exigent l'humanité , & son état ; s'il suit le sage précepte de l'*Hippocrate* mortel ; s'il décrit la marche des Maladies que présente la pratique , & les moyens qu'il emploie pour les combattre , il se trouve à la fin pas arrêté , & l'analogie , cette route tranquille , en fait d'expérience , n'est plus pour lui qu'un *dédale* affreux. Tel qu'un autre , ses ailes , mal assurées , lui manquent à chaque instant , & le plongent toujours de plus en plus dans des détours insurmontables.

Il perd d'abord pour sa propre instruction ; il est persuadé que la bonne Médecine tire son existence de l'observation & de l'expérience : si , en conséquence , il prend jamais parti de transmettre à la postérité , ce qu'une longue pratique lui aura fait voir , il transmettra des erreurs , d'autant plus dangereuses , qu'elles seront noyées au milieu de quelques vérités. De-là l'incertitude de quelques observations éparpillées çà & là dans les Ouvrages de nos plus grands maîtres. De-là les progrès lents & tardifs de tous les jeunes Médecins , qui , n'ayant ni observations , ni expériences en propre , & n'étant pas toujours en état de discerner le vrai d'avec le faux , sont tentés d'abandonner un chemin , que leurs maîtres leur représentoient comme battu , & de se créer de nouveau , pour ainsi dire , l'art , qui semble avoir perdu son existence réelle.

avec le malade. Dans presque tous les cas, elle augmente dans la proportion des progrès de la *putréfaction*. C'est surtout ce qui arrive après les *fièvres malignes*, ou autres Maladies accompagnées de *putridité*. Les corps de ceux qui sont morts de ces Maladies, ne doivent point rester long-temps sans être enterrés; & autant que cela est possible, on doit n'en approcher qu'à une certaine distance.

Moyens
d'empê-
cher que
la conta-
gion ne se
communi-
que.

Ce feroit un excellent moyen de prévenir la *contagion*, que les personnes en santé se tinssent éloignées des malades. Le Législateur des Juifs, entre toutes les sages loix qu'il leur a données, pour veiller à la conservation de leur santé a eu une attention particulière à tout ce qui pouvoit contribuer à éloigner la *contagion*, ou la *souillure*, comme il l'appelloit, en empêchant d'approcher soit un malade, soit un corps mort. La plupart du temps les malades étoient séparés des gens en santé, & c'étoit un crime d'approcher même de leurs habitations. Si quelqu'un avoit seulement touché un malade ou un corps mort il falloit qu'il allât se laver, & qu'il se dispensât, pendant quelque temps, de se présenter dans la société.

Il est dan-
gereux de
porter les
habits des
malades,
parce

La *contagion* est souvent communiquée par les habits. Il est très-dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés, exposés à des fumées, &c. parce

e la *contàgion* peut rester long-temps qu'ils peuvent com-
 chée dans ces habits , pour ensuite en muniquer
 tir & produire les effets les plus tra- la conta-
 gieux. On voit donc combien il est gion.
 dangereux d'acheter , à l'aventure , des
 bits qui ont déjà été portés par d'au-
 s personnes (2).

2) Tout le monde connoît les précautions
 n apporte dans le temps de *peste*. Les ha-
 & les meubles des *pestiférés* , sont exposés ,
 laant un temps plus ou moins long , en
 air , afin d'en laisser évaporer la *contagion*.
 s l'Orient , où ces précautions sont négli-
 s , la *peste* y a des retours très-fréquents.
 Mais les habits & les meubles ne sont pas les Exemple
 s instruments capables de propager la conta- de la peste
 VAN HELMONT rapporte qu'un homme , communi-
 nuchant une lettre , qui venoit d'un *pestiféré* , quée par
 tit tout-à-coup dans le doigt index , une une lettre ;
 leur semblable à celle d'une piquure d'ai-
 e. Bientôt un *charbon* se manifesta dans
 e de la douleur , & le malade mourut
 out de deux jours.

ous lisons dans DIEMERBROECK , observat. Par de la
 Liv. IV , qu'un élève en *Pharmacie* , attaqué paille ,
 de *peste* , au mois de juillet ; placé , pendant jonchée
 la maladie , au fond d'un jardin , sous un es- sous un lit
 de hangar , ouvert de tout côté , laissa , placé à
 ré toutes ces précautions , dans de la paille , l'air libre.
 qu'on avoit jonchée sous son lit , un germe
pestifé , qui , au bout de huit mois , donna
 la *peste* à l'Apothicaire. Celui-ci étant entré sous
 cet hangar , remua , avec le pied , la paille ,
 qui pendant l'automne & l'hiver , avoit été
 expée au vent , à la pluie , à la neige & à la
 gel. Il respira aussi-tôt une odeur infecte ,
 qui sortit de cette paille , & bientôt après une
 douleur aiguë & pongitive se fit sentir à la partie
 inférieure de la jambe & supérieure du pied.
 Il dit qu'il lui avoit semblé que son pied & sa
 jambe avoit été plongés dans de l'eau bouil-

On doit au commerce une partie des Maladies contagieuses. Les Maladies *contagieuses* sont souvent apportée des pays étrangers. Le commerce, en nous procurant les richesses de ces pays, nous communique

lante. Le lendemain, l'*épiderme* se sépara de la peau, & forma une grande vessie. On l'ouvrit, il en sortit une grande quantité d'eau noire, & laissa appercevoir un *charbon pestilentiel*, qu'on eut peine à guérir en quinze jours.

On ne doit coucher pour cause la *peste*, ont un degré de danger plus dans le lit ou moins grand, dans toutes les autres Maladies. Presque toutes sont *contagieuses*, comme le dit fort bien l'Auteur; presque toutes, par conséquent, sont dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits, le linge & les habits des malades. On a donc grand tort près qu'ils & c'est sur-tout chez le peuple qu'existe cet usage, de coucher dans un lit dans lequel vient d'être exposés à de mourir un malade; de porter son linge & la vapeur ses habits, sans auparavant les avoir exposés un temps suffisant à l'air, & les avoir purifiés à la vapeur du *soufre* ou de *plantes aromatiques*.

Négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, est impardonnable à cet égard. Un homme du peuple m'a rapporté, que s'étant rendu à l'Hôtel-Dieu de P***, pour une Maladie considérable, qu'il essaya, il y a quelques années, à peine fut-il couché dans un lit seul parce qu'il étoit recommandé, qu'il entendit deux de ses voisins qui se disoient entre eux : Celui-ci n'y restera pas plus que les autres car il paroît bien malade. Ce malade ne l'étoit pas assez pour ne pas entendre ce propos : il s'avisa de leur demander pourquoi ils tenoient ce langage. Ils lui répondirent, que c'étoit parce que ce lit paroissoit maudit; qu'il étoit le quartier malade qu'ils y voyoient placer de la journée; que les trois précédents n'y étoient restés que deux heures, & qu'il n'y avoit pas trois heures que le dernier étoit mort & relevé. La frayeur s'empare de cet homme; il

différentes leurs Maladies , & souvent elles ne peuvent plus que contre-balancer tous les avantages du commerce , par le moyen duquel elles sont introduites. Il est à regretter qu'on ne s'occupe pas davantage , soit à s'opposer à l'introduction de ces Maladies , soit à empêcher qu'elles ne se propagent quand elles sont introduites. Il est vrai qu'on a quelque attention relativement à la *peste* ; mais on ne prend pas garde aux autres maladies (a).

On se couche à bas de ce lit mortuaire , & s'en revient chez lui , où il guérit. Il est indubitable que cet homme seroit mort , s'il fût resté dans ce lit , & probablement ce lit fut fatal à plusieurs autres. Cette conduite , odieuse à l'humanité , dit M. CLERC , ressemble aux hôpitaux à l'entrée du lion , d'où rien ne sort. C'est moins la mort , qui tue le voisin de celui qui vient d'expirer , que la *contagion* , toujours funeste , surtout dans les hôpitaux où elle est *épidémique*.

Un autre usage universel parmi le peuple , & Danger de
très commun chez le Bourgeois , c'est de faire coucher
à coucher les gens sains avec les malades : une avec les
une couche avec son mari , un mari auprès malades.
sa femme , & souvent ils font coucher avec
leurs enfants. Les Médecins de Paroisse
sans cesse ces exemples sous les yeux. Il
est ordinaire de voir toute une famille
devenir malade à la suite de la Maladie , ou
le pere ou de la mere. La misere est , sans
doute , le tyran qui force les malheureux à
suivre cette conduite ; mais ils gagneroient in-
finiment davantage à coucher sur une chaise ,
ou même sur le carreau , que de s'exposer à de-
venir malades.

(a) Si l'on apportoit la dixieme partie des droits em-
ployés que l'on prend pour prévenir la fraude pour la
la Douane , à prévenir l'importation des maladies , on en verroit résulter les effets les prévenir.

Les prisons & les hôpitaux répandent la contagion dans les Villes. Pourquoi?

Les prisons, les hôpitaux, &c. répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Ces lieux publics sont ordinairement situés dans le milieu des Villes peuplées; & si les Maladies *contagieuses* s'échappent une fois des lieux où elles ont pris naissance, il est impossible que les habitants n'en soient attaqués. Que les Magistrats tournent leur attention sur la santé du peuple, & il sera facile de prévenir ces inconvénients (3).

plus heureux. Il seroit facile de placer un Médecin dans chaque port, un peu considérable dont l'occupation seroit d'examiner tous les gens de l'équipage, les passagers, &c. avant qu'ils prissent terre; & lorsqu'il découvroit une *fièvre* ou toute autre maladie *contagieuse* il ordonneroit au vaisseau de faire une espee de quarantaine, & il enverroit le malade dans quelqu'hôpital, ou dans quelqu'endroit convenable, pour se faire guérir. Il ordonneroit également que les habits, les couvertures &c. qui auroient servi au malade, pendant le voyage, fussent lavés & parfaitement purifiés par la *fumigation*, &c. avant que d'être transportés à terre. Ce plan, ou tout autre de cette espee, exécuté avec attention, préviendroit la plupart des *fièvres* & d'autres Maladies *contagieuses*, qui passent des vaisseaux dans les Villes maritimes, & de-là se répandent dans les autres pays.

Presque tous les hôpitaux pechent par leur forme & le lieu où ils sont situés.

(3) Les hôpitaux sont, en général, mal situés. Tant qu'ils ne seront point bâtis hors des Villes; qu'ils ne seront point construits sur un terrain sec & élevé; qu'ils n'auront point, dans leur voisinage, une rivière profonde, qui ne tarisse jamais, ils ne seront que des magasins de *miasmes contagieux*, qui pénétreront par-tout avec l'air, qui en est le véhicule. Il semble que dans les grandes Villes o

Il y a beaucoup de causes qui tendent à répandre la contagion dans les

Autres causes qui concou-

ait fait attention qu'à un seul de ces préceptes. Dans la plupart de celles qui possèdent une rivière, on voit qu'on a assez choisi les bords pour y élever les hôpitaux : mais on n'a pas réfléchi sur les dangers auxquels sont exposés les habitants de ces Villes, quand on construit un hôpital dans leur sein ; quand on s'élève sur un terrain bas & humide ; quand on le compose de petites salles toutes aboutissantes les unes dans les autres ; toutes mal aérées ; remplies de lits à droite & à gauche : ce sont presque tous les hôpitaux ; tels sont encore les restes de l'Hôtel-Dieu de Paris ; tel est même l'hôpital que l'on a choisi pour en faire le supplément. L'hôpital Saint-Louis a de plus le désavantage d'être éloigné de la rivière. Quelque abondantes que soient les sources qui lui fournissent ses eaux, elles ne surpasseront jamais au renouvellement d'eau que fournirait sans cesse une rivière qui couleroit à proximité.

Il est certain que tous les projets présentés jusqu'à présent pour la construction d'un nouvel Hôtel-Dieu, ont absolument manqué leur objet ; parce que, quelles que soient les intentions d'un fondateur, elles doivent toujours être soumises aux lumières des Médecins & des Physiciens : c'est à eux seuls qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un hôpital, d'en ordonner la distribution. L'illustre LE ROI, de l'Académie Royale des Sciences, si connu par les qualités de son cœur & par les agréments de son esprit, que par la profondeur de ses connoissances dans presque toutes les sciences, m'a fait l'honneur de me communiquer, il y a trois ans, un Ouvrage qu'il a composé, sur la manière de construire l'Hôtel-Dieu. Cet Ouvrage, dont il a présenté des extraits à un Ministre, auroit déjà le jour, si son Auteur ne trouvoit, dans

C'est aux Médecins & aux Physiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un hôpital, & d'en ordonner la construction.

rent à ré-
pandre la
contagion
dans les
Villes.
Moyens
de s'en ga-
rantir.

Villes peuplées. Toute l'atmosphère d'une grande Ville n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules des plus pernicieuses à la santé. Le meilleur conseil que nous puissions donner à ceux qui sont obligés de vivre dans les grandes Villes, c'est de choisir une habitation bien exposée ; d'éviter les rues étroites, mal-propres & passagères ; de tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires ; enfin de sortir & de se tenir en plein *air*, aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

des travaux indispensables, & dans les services qu'il se plaît à rendre aux personnes qu'il honore de son amitié, des occupations qui lui enlèvent tous les instants qu'il auroit consacrés à y mettre la dernière main.

Cependant nous osons ici provoquer le zèle de ce savant Académicien, nous osons, au nom de toutes les âmes sensibles, de tous les bons patriotes, le supplier de se hâter de mettre au jour un Ouvrage, dans lequel les Architectes pourront puiser les lumières dont ils paroissent toujours manquer, quand ils entreprennent d'élever un temple à la santé. Les Architectes ont, en général, raison de s'occuper de décorer les monuments publics ; mais l'objet essentiel d'un hôpital, n'est pas d'embellir une Capitale : un hôpital ne doit être projeté & exécuté, que par celui qui connoît bien le prix des hommes. Il ne faut point qu'à l'aspect d'un hôpital, on demande quel est ce Palais ? Il faut que l'on reconnoisse d'abord que c'est l'asyle salutaire que l'Etat offre aux malheureux, accablés sous le poids des Maladies, ainsi qu'aux Médecins, obligés par devoir, de sacrifier leurs jours, leur santé & leur vie à secourir l'humanité souffrante.

Un moyen qui tendroit singulièrement à empêcher que les Maladies *contagieuses* ne se répandissent, seroit demployer à garder les malades, que personnes qui se destinent à cet état. Il sauroit souvent par-là des familles, des Villes entières, qui peuvent être infectées par une seule personne. Ce n'est pas que nous prétendions conseiller d'abandonner ses amis & ses parents, dans le besoin; nous voulons seulement que l'on se tienne sur ses gardes, & qu'on ne fréquente pas si souvent ceux qui sont attaqués de Maladies *spécie contagieuse*.

Ceux qui soignent une personne atteinte de Maladie *contagieuse*, courent de grands risques. Ils doivent s'emplir le nez de tabac, ou de toute autre plante odorante très-forte: telles sont la *rue*, la *maïe*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre où ils couchent avec du *vinaigre*, ou tout autre *acide* fort. Ils doivent éviter, autant qu'il se pourra, de respirer l'air qui sort de la *poitrine* du malade. Les Cordes & les Médecins, ne doivent jamais aller dans le monde, sans avoir changé d'habits; sans s'être lavé les mains, &c.: autrement si la Maladie est *contagieuse*, ils la répandront indubitablement par-tout où ils iront (b).

Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état, seroit un moyen sûr de prévenir la contagion.

Maniere dont doivent se comporter ceux qui soignent les malades, pour se préserver de la contagion & ne pas la répandre.

b) On doit croire que la *contagion* est souvent transportée d'un lieu en un autre, par le gion est

Quelque légères que puissent paroître toutes ces réflexions à des personnes in considérées , nous ne craignons pas d dire qu'une scrupuleuse attention , sur tout ce qui peut répandre la *contagion* est d'une grande importance pour prévenir les Maladies. Il y a beaucoup de Maladies qui sont *contagieuses* à un certain degré ; on ne doit donc souffrir auprès des malades que ceux qui y sont nécessaires. (Voyez p. 337, n. 5 de ce Vol.) Je n'entends pas , en indiquant cette précaution , détourner de ces occupations estimables & nécessaires , ce que leur devoir & leur état portent à servir les malades.

Le Magistrat est en puissance de s'opposer à tout ce qui peut contribuer à répandre la *contagion*. Il est en son pouvoir de porter le peuple à la propreté ; d'éloigner

souvent
répandue,
par le peu
de soin
que les
Médecins
ont d'eux-
mêmes.

peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes. Plusieurs Médecins affectent ordinairement rester auprès du lit du malade , & de lui tenir la main pendant un temps considérable. Si le malade a la *petite vérole* , ou toute autre Maladie *contagieuse* , il n'est pas douteux que les mains du Médecin, ses habits, &c. , ne soient imprégnés des *miasmes* de la *contagion* ; & s'il va sur le champ visiter un autre malade , qui lui arrive très-souvent , sans s'être lavé les mains ; sans avoir changé d'habits, ou sans s'être exposé un grand air, est-il étonnant qu'il porte la Maladie par-tout avec lui ? Les Médecins non-seulement exposent les malades , mais encore ils s'exposent eux-mêmes par cette négligence : aussi très-souvent en font-ils les victimes. (Voyez pag. 245, note 6 de ce Vol.)

prisons, les hôpitaux, les cimetières, les lieux où la *contagion* peut prendre naissance, & de les placer à une distance notable des grandes Villes (c). Il est en son pouvoir de faire élargir les rues ; faire abattre les murailles inutiles, & employer tous les moyens possibles pour introduire, dans toutes les parties d'une Ville, une libre circulation, &c.

que les hôpitaux publics, que les lieux où l'on rassemble des malades, soient toujours tenus propres ; qu'ils soient bien aérés ; qu'ils soient placés dans un lieu ouvert, ou isolé ; & ces moyens contribueront encore à empêcher que la *contagion* ne se répande. L'éloignement des hôpitaux du sein des Villes, empêchera que les pauvres ne soient visités si souvent par leurs voisins, oisifs ou fâcheux.

Le Magistrat devrait aussi veiller à ce que les maîtres ne gardassent point, dans leurs maisons, leurs domestiques malades ; les maîtres, sans doute, aimeroient mieux payer pour que leurs domestiques fussent traités dans les hôpitaux, que de courir les risques de voir une *Maladie contagieuse* attaquer leurs familles. Les domestiques malades & les pauvres,

Les hôpitaux doivent être propres, aérés & bâtis hors du sein des Villes.

Les maîtres doivent envoyer aux hôpitaux leurs domestiques malades.

(c) Les anciens n'auroient pas souffert que dans les Temples de leurs Dieux, dans lesquels on rassembloit les malades, fussent bâtis dans l'intérieur des murs d'une Ville.

placés dans les hôpitaux, sont non-seulement moins en état de propager la *contagion*, parmi leurs voisins & leurs connaissances, mais ils ont encore l'avantage d'être mieux soignés.

Causés
pour les-
quelles les
hôpitaux
sont les
propaga-
teurs de
la conta-
gion.

Ce n'est pas que nous ignorions que les hôpitaux, bien loin d'être un obstacle à la *contagion*, en sont au contraire propagateurs. Quand ils sont placés milieu des grandes Villes; quand les malades nombreux sont amoncelés les uns sur les autres dans de petites salles; quand la *propreté* & les *ventilateurs* sont négligés, les hôpitaux deviennent des repaires de Maladies *contagieuses*, & personne ne peut y entrer, qu'il ne s'expose à gagner la *contagion* & à la communiquer d'autres. Cependant tous ces inconvénients ne dépendent point des hôpitaux mais de ceux qui les dirigent (4).

Les Mala- (4) Il y a cinq hôpitaux à Paris, dans
dies con- quels la *gale* est *épidémique*: tels sont l'*Hôpital-
tagieuses Dieu*, l'*Hôpital- Général*, *Bicêtre*, la *Pitié*,
des hôte- *Petites Maisons*: de cent personnes qui séjournent
aux, sont dans chacune de ces Maisons, quatre-vingt-
dues à la gagnent la *gale*. On ne voit pas qu'il en soit
mauvaise même à la *Charité*, aux *Hospitalières*, aux
adminis- curables, &c. D'où peut provenir cette différence,
tration, à rence, si ce n'est de la manière dont sont
la mal- ministrés ces derniers hôpitaux, & sur-
propreté, de la *propreté*, presque religieuse, qui
&c. regne? Car on ne peut raisonnablement
tribuer à la construction & à la distribution
lement; puisque tous ces hôpitaux semblent
avoir été bâtis sur le même modèle. Ce
par-tout des salles longues, étroites, dont
voûtes sont plates; dont les croisées sont

Il seroit à desirer qu'ils fussent plus nombreux, & qu'ils fussent administrés Les hôpitaux de-
vroient

ites & peu nombreuses ; dans lesquels sont
eux , trois , quatre rangées de lits , très-près
es uns des autres. Toutes ces salles se com-
muniqueut entre elles : tantôt elles forment
es croix , , tantôt des triangles , tantôt des
uarrés, &c. : qui en a vu un , les a vu tous.

Si c'étoit la seule distribution que l'on dût en
ecuser , tous , dans une même Ville , procure-
oient la même *épidémie* , ou au moins une *épi-
émie* quelconque , puisque nous voyons qu'à
eu de chose près , leur construction est la
même. Cependant l'on ne voit pas que la Cha-
ité & les autres hôpitaux que nous venons de
ommer , y soient aussi sujets que l'Hôtel-
dien , &c. , quoique dans ces premiers on y
egoive assez généralement tous ceux qui s'y
résistent , & que les malades ne soient point
ommis à un examen plus rigoureux.

N'en accusons donc que la mauvaise adminis-
tration & la *mal-propreté*. Il est affreux de voir
éunis dans un même lit , un corps vivant , un
corps mourant , un corps mort. Il est déplorable
le voir des salles contenir cent , cent cinquante ,
deux cents malades , & de ne voir que dix ou
ouze personnes préposées pour soigner cette
oule de malheureux. Il est affreux de voir
es infortunés s'empoisonner eux-mêmes , par
eurs propres ordures , & empoisonner leurs
voisins. Tout le monde fait que les matieres
écales , dans certaines Maladies , sont les *poi-
ons* les plus subtils ; & il est impossible qu'une
i grande quantité de malades soit changée aussi
ouvent qu'il seroit nécessaire , ayant aussi peu
le gens pour les servir. En général , les hôte-
aux sont trop remplis de malades. De-là ces
contagions renaissantes qui sement dans un
Etat des principes de mortalité. Les Médecins
qui s'efforcent d'en rechercher les causes ,
pourroient se dispenser de leurs travaux ; elles
sont dans le centre des Villes , dans les *mar-*

être plus d'une manière moins avilissante. Le peuple s'y rendroit avec beaucoup moins de nom- breux. Pourquoy? répugnance. Nous le souhaitons avec

chés publics , dans les hôpitaux , dans les cimetières , & chaque citoyen les a sous les yeux.

J'ai oui dire à un homme digne de foi , qu'il y avoit eu une maison , dans le voisinage de l'Hôtel-Dieu , dans laquelle le *flux de sang* avoit été *épidémique*. Cette Maison fut à la fin désertée , & l'on en a construit une autre à la place. Je ne fais si c'est dans le même endroit ; mais l'on m'a dit , il y a quelque temps , qu'il y avoit encore actuellement une maison , dans laquelle il y avoit une *épidémie* ; on ne m'a pas dit le nom de la Maladie.

Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier , ou de ceux dans lesquels la *propreté* est le plus sévèrement observée , il y a une salle de blessés , dans laquelle la *gangrene* est *épidémique*. Quelles que soient les précautions que l'on ait prises , car on y établi des courants d'air de tous les côtés , il est très - difficile d'en garantir les malades , & la plupart périssent , malgré les secours les mieux administrés.

Comment Un hôpital ne doit point former une maison , mais des rues ; aucune des salles ne doit être construit communiquer avec les autres. On verra dans un hôpital. l'Ouvrage de M. LE ROI , annoncé dans la note précédente , combien il a fallu d'art & de connoissances , pour donner à cette forme l'ensemble d'un tout ; combien il en a fallu pour que le service , malgré cette distribution , soit encore plus prompt & plus facile que dans aucun de nos hôpitaux. On y verra quels sont les moyens qu'il emploie pour suppléer aux *ventilateurs* , absolument nécessaires dans chacune des salles des hôpitaux.

Comment Chaque salle doit contenir les malades atteints de la même Maladie ; chaque malade doit être administré. il doit être administré. Chaque Médecin son département ; & ce département ne doit s'étendre que sur cent malades , au plus. Comment est-il

autant plus d'empressement, que les *res putrides* & les autres Maladies *con-*
ieuses s'engendrent parmi les pauvres,
que ce sont ces derniers qui les com-
muniquent aux gens plus riches (5).

Il semble qu'un Médecin, chargé d'un plus grand
nombre, puisse s'acquitter de ses devoirs; exa-
miner chaque Maladie avec l'attention néces-
saire; en saisir toutes les circonstances & pres-
crire tout ce qui convient dans chaque cas
particulier? Si le reproche que l'on fait aux
Médecins des hôpitaux, pouvoit être fondé,
il n'est plus facile que de remédier à cet
abus. Donnez à ces Médecins des honoraires
qui leur tiennent lieu d'une pratique plus
abondante; ils s'attacheront uniquement à leurs
malades; ils braveront tous les dangers; ils
dévoueront à la partie la plus précieuse de
l'état. Ce moyen les empêchera de sentir ce
goût, cette aversion qui les accompagnent
dans leurs visites, & leur rendent leurs de-
voirs odieux, parce qu'il n'y a pas de propor-
tion entre les dangers qu'ils courent, & les
soulagemens qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons
rien de choses faciles. Les sommes immenses
dont on abuse dans les grands établissemens,
seroient pour en former de petits, bien plus
utiles. D'ailleurs on trouve toujours de l'ar-
gent, quand il s'agit d'envoyer des hommes
à entre-détruire: en manqueroit-t-on, ou le re-
fuseroit-t-on, quand il s'agit de les conser-
ver? S'il en étoit ainsi, je ferois, dit M. CLERC,
peu de chose de croire, qu'à force d'avoir parlé d'hu-
manité dans ce siècle, on n'en auroit usé le
sentiment.

(5) Il semble que le Gouvernement soit
persuadé de la nécessité de multiplier les hô-
pitaux, les Hôtels-Dieu, &c. Aussi-tôt après
l'incendie d'une partie de celui de Paris, on
forma le projet de lui donner deux suppléments,
l'Hôpital Saint - Louis & la Maison de Santé.

Si l'on apportoit une attention convenable aux premières apparences de Maladies *contagieuses* , & qu'on envoyât de bonne heure les malades aux hôpitaux on verroit moins de *fièvres putrides* , qui toutes aussi *contagieuses* que la *peste* , de viennent *épidémiques*.

CHAPITRE X.

Des Passions.

Influence
des pas-
sions sur
les Mala-
dies & sur
leur gué-
rison.

Les *passions* ont une grande influence & sur les causes des Maladies , & sur leur guérison. La manière dont l'esprit agit sur la matière , sera probablement toujours un mystère. Il nous suffit de savoir qu'il y a une réciprocité d'actions établie entre les parties spirituelles &

L'Hôpital Saint-Louis fut aussi-tôt mis en état de recevoir les malades , & l'on y admit surtout ceux qui sont attaqués de *scorbut*. Quant à la Maison de Santé , il n'en a plus été question.

Mais un projet qui remplira bien mieux les vœux de l'humanité , c'est celui qui paroît adopté , d'élever des Hôtels-Dieu dans les différents quartiers de la Capitale. Déjà celui de Saint-Germain jouit de cet avantage. On vient d'en construire un , sous le nom d'*Hospice de Charité* , dans un bon air rue de Seve , au-delà du Boulevard. Il y a cent vingt lits : les malades y sont couchés seuls , & on y reçoit hommes & femmes , sans autre titre que celui de la pauvreté.

parties corporelles, & que ce qui affecte les unes, affecte également les autres (1).

§. I.

De la Colere.

La colere trouble l'esprit ; déforme les traits du visage ; précipite le cours du sang, & dérange toutes les fonctions vitales & animales. Elle occasionne souvent des fièvres ; d'autres Maladies aiguës, & quelquefois la mort subite. Cette passion est surtout nuisible aux personnes délicates, & attaquées de Maladies nerveuses. J'ai vu une femme hystérique, mourir dans un violent accès de colere. Toutes ces personnes doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette passion.

Effets de la colere : à qui surtout elle est nuisible.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours en notre pouvoir de ne pas nous mettre en colère ; mais nous pouvons certainement toujours ne pas conserver le ressentiment dans notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit ; occasionne des Maladies chroniques, les plus opiniâtres, & altère insensiblement la constitution. Rien

Effets du ressentiment.

), L'Auteur de la Nature, dit SAINT-REMONT, n'a pas voulu que nous puissions bien connoître ce que nous sommes. Après y avoir rêvé inutilement, on trouve que c'est sagesse de ne pas y rêver davantage, & de se soumettre aux ordres de la Providence."

Pouvoir
du pardon
des inju-
res.

Moyens
de se ga-
rantir des
mouve-
ments de
colere.

ne montre plus de grandeur d'ame, & le pardon des injures. Il entretient paix dans la société; il nous soulage concourt à conserver la santé; il ne conduit à la félicité.

Ceux qui connoissent le prix de la santé, devroient éviter la *colere* comme le *poison* le plus mortel. Ils ne doivent point ouvrir l'oreille au ressentiment ils doivent faire tous les efforts pour que leur ame soit toujours calme & tranquille. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une tranquillité constante d'esprit (2).

(2) On voit que cette *passion* est une de celles sur lesquelles la Médecine a le moins d'empire. C'est donc à la morale que nous devons recourir pour en prévenir les suites funestes. Voici le portrait qu'en fait le *SI* CHARRON, dans son style gothique, mais si vrai & vrai; il donne ensuite les moyens s'en préserver.

„ Cette *passion*, dit-il, a souvent des effets
„ lamentables: elle nous pousse à l'injustice,
„ elle nous jette dans de grands maux, par
„ son inconsideration; elle nous fait dire
„ faire des choses meschantes, honteuses,
„ indignes, quelquefois funestes & irrépara-
„ bles; d'où s'ensuivent de cruels remords.
„ L'Histoire ancienne & moderne n'en four-
„ nissent que trop d'exemples. HORACE a bien
„ raison de dire:

Qui non moderabitur ira, &c.

„ Les *remedes*, continue-t-il, sont plusieurs
„ & divers, desquels l'esprit doit être, avant
„ la main, armé & bien muni, comme ce
„ qui craignent d'être assiégés; car après il n'y
„ plus temps. Ils peuvent se réduire à trois

De la Peur & de la Crainte.

Effets de
la peur &
de la
crainte¹
dans les
Maladies.

Le troisieme chef est aux belles considérations, dont il faut abreuver & nourrir notre esprit de longue main, des actions inefstes & mouvements qui résultent de la *liberté*; des avantages de la modération; de l'estime que nous devons porter à la sagesse, laquelle se montre principalement à se *re-*
tenir & se commander."

Maladies
occasion-
nées par
la peur.

Une peur subite a , en général , effets les plus funestes. Les *accès épileptiques* & les autres *Maladies convulsives* , sont souvent les suites. De-là le dar de cette habitude , si commune parmi enfants du peuple, de s'effrayer les uns autres. Plusieurs ont perdu la vie , d'tres ont été rendus pour jamais inut à la société , par ces sortes de jeux. Il dangereux de réveiller les *passions* hum nes : elles sont susceptibles d'être facilement portées à des *excès* qui les em chent d'avoir , par la suite , une mar régulière (3).

Suites fu-
nestes de
l'habitude
où sont les
nourrices
& les va-
lets, de ne
jouer avec
les en-
fants
qu'en les
effrayant.

(3) Cette habitude si commune aux enf de s'effrayer les uns les autres , n'est due à l'imitation. Il n'y a pas de nourrices , pa sevrées, pas de domestiques, qui, soit par price; soit pour témoigner un prétendu a chement aux enfants; soit par bêtise, ne plaisent à ne jouer avec eux qu'en les frayant : tantôt c'est par une surprise , oc sionnée par un bruit fort & inattendu; tant c'est par des cris aigus & perçants; tantôt c en leur présentant des objets capables de surprendre désagréablement. Souvent ils l font des récits fabuleux de mangeurs d'homme de revenants , de loups-garoux & de pareil sottises , qui ne peuvent nuire à l'esprit l nuire au corps. En blessant vivement l petite imagination, cela peut leur procurer fonges funestes , & par conséquent de viol tes émotions , qui irriteront trop fortem chez eux le *genre nerveux* , & donneront l à des *convulsions* auxquelles ils n'ont déjà c trop de propension. Un tremblement dans membres; des attaques de *vapeurs* & d'*épilept* sont souvent les tristes fruits de cette ma

Puis les effets successifs de la *peur*, La crainte
vennent, en général, plus dange- continue
la *crainte* constante d'un mal futur, d'une Ma-
journalant dans l'ame, occasionne ladic, oc-
ant le mal même que l'on craint. casionne
il arrive qu'un grand nombre de souvent
nnes sont mortes des mêmes Mala- cette Ma-
qu'elles avoient appréhendées pen- ladic mê-
long-temps, ou dont quelque acci- me.
quelque folle prédiction les avoient

able, commune à tous ceux qui se mé-
élever les enfants.

plupart de ces gens-là connoissent si peu
nagements qu'il faut avoir dans les jeux,
font quelquefois avec les enfants, qu'on
toujours interdire ces sortes de jeux à tous
qu'on ne connoît pas assez prudents pour
ercer sans danger. Les uns foulevent de
es enfants par le bas de la tête, pour leur
voir, disent-ils, *leur grand-pere*. S'il étoit
que les trépassés vissent leurs grands-
on pourroit, dit M. BALLESXERD,
parole, sans y penser; car ce prétendu ba-
est capable de les tuer. Les autres vont
arrière leur appliquer fortement les mains
s deux yeux, pour leur faire deviner
qui font une pareille sottise; jeu détes-
qui ne va pas moins qu'à altérer l'or-
de la vue pour toujours. Ceux-ci les
ent subitement dans les bras pour faire
ant de les jeter dans un puits, dans une
e, ou par la fenêtre. Ceux-là leur tor-
rudement les bras, en les serrant lour-
at dans les leurs. D'autres enfin feignent
nement de courir après eux; leur font
r la tête ou toute autre partie contre quel-
corps durs, qui les blessent gravement.
finirois pas, si je voulois énoncer ici les
véniens qu'il y a de laisser jouer les en-
avec des gens de cette espece.

frappées. C'est souvent le cas des *femmes en couches*. La plupart de celles qui sont mortes dans cet état, avoient été frappées de l'idée de cette espèce de mort, long-temps avant qu'elle fût arrivée; & il y a grande raison de croire que cette impression a souvent été la seule cause de cette mort.

Les femmes en couches prises pour exemple.

La manie qu'ont plusieurs personnes de ne parler de l'*accouchement*, qu'en représentant accompagné de douleur & de dangers, est très-nuisible aux femmes. Peu de femmes meurent en travail, quoiqu'un assez grand nombre meurt en *couches*; ce qu'on peut expliquer de la manière suivante. Une femme, après être *délivrée*, se trouvant foible & épuisée se croit tout aussi-tôt dans le plus grand danger; & cette crainte est telle, qu'elle souvent elle supprime les *évacuations* nécessaires, dont dépend son rétablissement. C'est ainsi que les femmes sont souvent la victime de leur propre imagination, pendant qu'elles ne courent aucun risque, si elles n'appréhendent pas.

Il arrive rarement que dans une grande Ville, la mort de deux ou trois *femmes en couches* ne soit pas suivie de plusieurs autres. Qu'une femme de la communauté de ces premières soit enceinte elle craint aussi-tôt le même sort, & cet accident devient *épidémique*, par la seule force de l'imagination. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la peur

qu'elles évitent , à tel prix que ce soit, se trouver avec des commeres ; desillardes , qui sont continuellement à porter à leurs oreilles les accidents arrivés aux autres. On doit , en général , s'occuper , avec le plus grand soin , tout ce qui peut alarmer une femme soit *en couche*, soit *en couches*.

La plupart des femmes qui meurent *en couches* , doivent cet accident à une humeur ancienne & superstitieuse , en vogue dans la plupart des Provinces de l'Angleterre , de sonner toutes les cloches d'une Paroisse pour chaque femme qui meurt. Les personnes qui étoient en danger sont ordinairement curieuses ; & si elles viennent à apprendre que l'on sonne pour une personne morte , dans le même état que ce qu'elles se trouvent , quelles funestes conséquences ne doit-il pas en résulter ? Quelque manière que les femmes en couches apprennent la mort de leurs conjoinctes , elles sont toujours tellement effrayées à craindre pour elles le même événement , qu'on ne peut , qu'avec les plus grandes difficultés , les persuader du contraire.

L'usage de sonner les cloches n'est pas propre aux femmes *en couches* seules ; il est encore dans beaucoup d'autres circonstances. Dans les *fièvres malignes* , dans lesquelles il est si difficile de soutenir le courage du malade , quel effet ne produira pas une sonnerie funéraire ,

Dange-
reux effets
des sonne-
ries funé-
raires.

dont il est étourdi cinq ou six fois par jour ? Il n'est pas douteux que son imagination frappée, ne lui fasse croire ceux, pour qui l'on sonne, sont morts de la Maladie même dont il est attaqué. Cette crainte aura plus de force pour décourager, que tous les cordiaux de Médecine n'en auront pour le guérir (4).

Effets funestes de la crainte de la mort inspirée dans les hôpitaux. (4) Si le son des cloches a des effets funestes sur les personnes attaquées de Maladies graves, quelle impression ne doit point faire, sur ces mêmes personnes, l'aspect d'un cadavre souvent étendu à leurs côtés ? C'est ce qui arrive tous les jours dans les hôpitaux & sur-tout dans les hôpitaux où l'on entasse les malades les uns sur les autres, comme à l'Hôtel-Dieu de Paris. Nos Philosophes ne peuvent beau répéter cette vérité, que la mort n'est que le terme de la vie; qu'elle n'est qu'une séparation de l'ame & du corps; que conséquemment elle n'est point un mal réel; qu'elle n'est que la privation d'un bien, privation qui est même insensible: le peuple, tous les hommes, en général, la regarderont toujours comme le plus grand des maux. La crainte de la mort aura toujours sur nous le plus grand empire: de-là la répugnance pour les hôpitaux. Aussi n'y voit-on guère entrer que ceux qui sont absolument sans ressource: comme ils n'ont rien à perdre; que la mort n'est pour eux que le terme de la misère, ils y vont sans crainte, & cette confiance les sauve; car si l'on y fait attention, ils sont presque tous sains qui en reviennent.

Pour les autres, que la perte de leur fortune, ou toute autre considération force de quitter, comme la vie a été pour eux qu'une chose, la crainte accompagne leurs premiers pas vers le séjour de la mort: la frayeur

Si l'on ne peut abolir cette cérémonie perstitieuse, il faut, autant qu'il est possible, tenir le malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer; mais on est bien loin de suivre ce précepte. Il y a des gens qui ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles. Tels qui passent pour des gens sensibles, devroient plutôt être gardés comme des ennemis. Quiconque veut du bien à un malade, ne doit jamais laisser approcher de telles gens (5).

Il faut éloigner le malade de tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte.

riche avec eux, & l'aspect de leurs voisins, mourants & même expirés, les tue. M. LE ROY, dans l'Ouvrage annoncé ci-dessus, a très-bien prévu à tous ces funestes inconvénients. Chaque malade, dans son Hôtel-Dieu, doit & doit avoir son lit; & chaque lit est placé & arrangé de manière que les malades qui sont dans les lits voisins, ne peuvent voir ce qui s'y passe. Par cette disposition, non-seulement il empêche qu'ils ne soient ébranlés par les souffrances, ou la mort de ceux qui les avoisinent, mais encore il prévient les dangers du mauvais air, des uns sur les autres. Cependant la libre circulation de l'air dans les salles, qui est si nécessaire, n'en est point altérée, parce que les habiles Physiciens savent trouver des ressources pour tout, comme on le verra dans l'Hôtel-Dieu de
LE ROY.

(5) Nous avons fait voir, pag. 311, note Le malade de ce Volume, qu'il étoit de la prudence n'a besoin de laisser entrer dans la chambre d'un malade que de sa famille, que les personnes nécessaires; & le garde & nombre de ces personnes est toujours très-d'un aide; il se réduit toujours à la garde & à quand on aide dans les moments où il faut changer le change. malade: dans tout autre temps, la garde Pourquoi?

L'usage
de pronos-
tiquer l'is-
sue d'une
Maladie ;
ne peut
être que
nuisible
aux mala-
des.

Les Médecins ont été long-temps de l'habitude de *pronostiquer*, comme ils le font, le sort du malade, ou de prédire l'issue de la Maladie. Ce ne peut être que la vanité qui ait introduit cet usage dans la pratique, & il ne peut avoir lieu qu'à dépit du sens commun & du salut du malade. J'ai connu un Médecin ass

seule suffit. Sur dix malades, neuf ont l'aversion pour la compagnie ; & pour qu'ils soient craintifs, cette compagnie leur est à charge & même nuisible. La plupart des personnes qui se font une espèce de métier de visiter du matin au soir les malades, la fureur de parler, à quelque prix que soit ; & quelque chose qui doive en arriver, il faut qu'elles aient donné leur avis avant que de sortir : ce n'est point à la garde, n'est point aux parents à qui elles s'adressent ; c'est au malade même ; & si elles voient que le malade n'y fasse pas une attention marquée, elles le lui répètent, de peur qu'il n'en soit point persuadé.

J'ai vu une Dame, quinze jours après un *accouchement laborieux*, à qui une de ces comères persuada qu'elle avoit un *ulcere* à la *matrice*. Rien n'annonçoit dans cette Dame une pareille Maladie, & la visite confirma l'absurdité d'un pareil *pronostic* : on eut beau vouloir la convaincre du contraire, & détruire l'impression qu'avoit faite sur son esprit cette fausseté ; elle avoit jeté des racines trop profondes, & la malade périt au bout de deux mois dans le *marasme*.

Une autre Dame périt également par une pareille imprudence. Elle étoit attaquée d'une *fièvre lente nerveuse* : comme l'*oppression* étoit considérable, & qu'elle n'avoit point cédé aux *remèdes* appropriés, une consultation décida qu'il falloit en venir à la *saignée* du pied.

barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentence, plus d'arrêts, que tous les Juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'aient pas toujours été aussi funestes !

On peut, à la vérité, alléguer que le Médecin ne donne pas son opinion en présence du malade ; mais il fait encore plus mal. Il vaudroit mieux qu'un malade sensible entendît lui-même ce que dit le Docteur, que de l'apprendre par l'air triste ; par les pleurs ; par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du Médecin, s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou ceux qui soignent le malade, rapportent ce qu'on leur a dit, est, en général, suffisant pour découvrir la vérité.

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout On ne doit qu'une réponse

Chirurgien, après son opération, prit à part le mari & quelques commeres qui étoient présentes ; il leur dit, *en confidence*, que les Médecins n'y connoissoient rien ; que cette Maladie étoit une *hydropisie de poitrine*. Une de ces commeres ne manqua pas de venir vite trouver le malade, & de lui rapporter le propos du Chirurgien ; il n'en fallut point davantage. Cette Dame avoit entendu dire que cette Maladie étoit incurable ; l'impression que cette imprudence fit sur elle, fut d'autant plus vive, qu'elle avoit le *genre nerveux* très-irritable : elle tomba insensiblement dans le *marasme*, & mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de Praticien qui n'ait fait de pareilles observations.

équivoque lorsque cette déclaration est capable de
 aux ques- le tuer. Il est vrai que les hommes sont
 tions in- curieux de savoir les événements , &
 discrettes qu'ils ne manquent jamais d'importuner
 sur l'issue le Médecin , jusqu'à ce qu'il ait donné
 d'une Ma- son sentiment. Cependant une réponse
 ladie, équivoque , dans une circonstance où l'on
 ne doit tendre qu'à exciter les espérances
 du malade , est , sans contredit , la plus
 sage comme la plus sûre. Cette conduite
 ne nuit , ni au malade , ni au Médecin.
 Rien ne tend plus à décrier la Méde-
 cine que ces hardis *pronostiqueurs* , qui
 pour le dire en passant , sont les plus
 ignorants de la Faculté. Les erreurs
 qu'ils commettent tous les jours dans
 leurs *pronostics* , sont des preuves par-
 lantes de la vanité humaine & de l'i-
 gnorance.

Précau- Nous convenons qu'il est des circon-
 tions dont stances , dans lesquelles un Médecin ne
 il faut peut s'empêcher de découvrir à quelqu'un
 user lors- de la famille , ou à quelqu'ami , le dan-
 qu'on est ger dans lequel se trouve un malade ,
 nécessité quoiqu'il doive toujours le faire avec les
 de porter plus grandes précautions. Mais , dans
 un pro- aucun cas , il n'est pas nécessaire que tout
 nostic. un canton , toute une Ville , sache , immé-
 diatement après la première visite du
 Médecin , qu'il n'a pas d'espérance
 de rétablir ce malade. Les person-
 nes qui , par une curiosité indiscrete ,
 sont sans cesse à questionner le Méde-
 cin sur le sort d'une Maladie , ne mé-

tiennent certainement qu'une réponse équivoque (6).

(6) La science des *pronostics* est une partie En quoi la Médecine absolument nécessaire à tout la science praticien. Elle est sa boussole : c'est elle qui des pronostics trace la route qu'il doit suivre ; qui fixe peut être la marche : par elle il connoît le terme où utile au médecin. Elle aboutit la Maladie ; quelle en fera la fin ; elle sera heureuse ou funeste. Cette con- Médecin. naissance le guide dans l'administration des remèdes , & sur-tout de la diète. C'est ainsi que dans une *Maladie très-aiguë* , il prescrit une cure sévère , parce que les *symptômes* de la Maladie & la rapidité de sa marche , lui assurent qu'elle ne fera pas de longue durée. Dans une *Maladie* moins vive , & sur-tout dans une *Maladie chronique* , qui paroît plutôt dans un état de station , que dans une véritable marche ; qui , par conséquent , doit durer plusieurs mois , plusieurs années , il prescrit des remèdes , même solides , parce qu'il sait qu'un corps qui peut soutenir une abstinence de quelques jours , succomberoit , si cette abstinence étoit prolongée un mois & davantage.

Mais cette science si utile , si indispensable Les cas où Médecin , deviendra funeste au malade , il faut éviter les fois qu'elle sera maniée , ou par un ignorant , ou par un imprudent. Il n'y a presque aucun cas où un Médecin soit forcé de porter un jugement décisif , dans une Maladie , d'une Maladie , sur-tout lorsqu'on en craint une mauvaise issue. Ladie, sont ailleurs rien d'aussi incertain que les *pronostics* rares. Incertitude dans les Maladies. HIPPOCRATE , lui-même , nous en prévient dans ses *Aphorismes* , de la science &c. 2-19. On ne peut , dit-il , dans toutes des pronostics Maladies aiguës , prédire le sort du malade , soit pour la vie , soit pour la mort ; & M. LE BOY , ancien Professeur de Médecine à Montpellier , nous disoit , dans ses leçons sur HIPPOCRATE , qu'il avoit vu revenir un malade qui avoit eu le rôle , *symptôme* qui a toujours été pour mortel.

Les Médecins ne font pas les seuls qui se mélangent de prédire le sort des malades.

Cette vanité de prédire le sort des malades, n'est point particulière aux Médecins. D'autres suivent leurs exemples, & ceux qui se croient les plus savants, font souvent beaucoup de mal de cette manière. L'humanité, qui doit

Suites funestes de l'impresion que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer.

Je fais que la Religion oblige le Médecin de faire remplir à ses malades un devoir indispensable. Mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade est instruit de son triste sort, par les visites indiscrettes ; par les propos interrompus ; par les larmes & les pleurs de toute sa famille. Si l'on attend cet instant pour lui conseiller de se faire administrer, il est à craindre que ce conseil ne soit pour lui un poignard qu'on lui plonge dans le sein.

J'en ai un exemple frappant dans une jeune femme, attaquée d'une *fluxion de poitrine* accompagnée de *fièvre putride*. Cette femme avoit vu mourir sa mere, le lendemain du jour où elle avoit reçu ses Sacraments. Elle avoit entendu dire que son aïeule étoit morte de même : elle avoit toujours dit, avant sa Maladie, que si jamais elle étoit administrée elle mourroit également. Elle tombe malade la Maladie se déclare avec les *symptômes* les plus violents. Je suis appelé le deuxième jour au soir : à ma seconde visite, je parle au mari de la faire administrer. On me fait par de sa répugnance ; j'insiste, personne ne veut s'en charger : deux jours se passent en délais à la fin quelqu'un prend sur soi de le lui conseiller ; aussi-tôt cette femme se croit morte elle commence à *délirer*, & elle meurt en effet douze heures après.

Quel moment il faut choisir pour leur faire cette proposition ;

Dès qu'un Médecin voit qu'une personne est attaquée de Maladie, qu'il sait être dangereuse ; & en deux ou trois jours, il peut en être assuré : qu'il parle des Sacraments, & son malade, sur lequel la Maladie n'a pas encore épuisé ses fureurs, sera d'autant moins frappé

ne nous porter à rendre service aux malades , est bien loin de nous engager à exciter la *crainte* de ceux qui sont déjà assez malheureux d'être accablés sous le poids de la Maladie.

Un ami, & même un Médecin , peut souvent faire plus de bien , en se conduisant avec douceur , & en plaignant le malade , qu'en administrant les *remedes*. Les *remedes* ne doivent jamais négliger d'employer le plus puissant des *cordiaux*, l'*espérance*.

La compassion & l'espérance sont plus utiles aux malades , que les remedes.

§. III.

Du Chagrin.

Le *chagrin* est , de toutes les *passions*, celle qui est la plus nuisible , relativement à la santé. Les effets du *chagrin* sont point d'interruption; & , quand se fixe profondément dans l'ame , il a des suites les plus fâcheuses. La *colere* & la *peur* sont des *passions* violentes,

Effets du chagrin.

cette annonce , qu'il se sentira encore une partie de ses forces. Par ce moyen , il ne s'exposera pas à périr victime d'une frayeur , si , pour être mal fondée , n'en est pas moins funeste.

Que le Médecin agisse de même à l'égard des dernières volontés du malade , & il aura prévenu tous les cas dans lesquels il se trouvera à mettre l'obligé de déclarer ce qu'il pense d'une Maladie : dans toute autre circonstance ; une réponse équivoque qui tendra à exciter , à ranimer l'espérance du malade , est la seule que l'on doit se permettre.

Et pour les porter à l'ordre à leurs affaires.

qui sont rarement de longue durée. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & détruit le *tempérament*. Il faut par tout les moyens possibles, chercher à éloigner cette *passion*.

Il faut le dompter dans les commencements. On peut en triompher dans les commencements; mais quand une fois elle a pris un peu de force, on travaille en vain à la détruire.

Il y a de la grandeur d'ame à supporter avec courage les malheurs de la vie. Il est impossible d'échapper à tous les malheurs qui assiègent la vie; mais on montre une véritable grandeur d'ame quand on les supporte avec courage. Il y a des personnes qui se font une espèce de mérite de céder au *chagrin*; & quand elles sont poursuivies par l'infortune, elles le voient refuser obstinément toute consolation, jusqu'à ce que leur ame, accablée par le poids de la *mélancolie*, succombe sous le fardeau. Cette conduite, qui mine la santé, est encore contraire à la Religion, à la raison, au sens commun.

Maladies occasionnées par le *chagrin*. Le changement d'idées est aussi nécessaire à la santé, que l'*exercice*. Quand l'ame reste long-temps fixé sur un objet & particulièrement sur un objet désagréable, toutes les *fonctions* du corps en sont troublées. Aussi les personnes qui se livrent au *chagrin*, ont-elles l'appétit dérangé, & font-elles de mauvaises *digestions*. De-là l'affaiblissement de l'esprit, le relâchement des *nerfs*; les vents dans les *intestins*, & la corruption des humeurs, parce que le *chyle* ne peut plu

se renouvelé. C'est ainsi que les meilleures *constitutions* ont été la victime des malheurs de famille, ou de tout ce qui peut occasionner de violents *chagrins*.

Il est absolument impossible que ceux qui ont l'esprit affecté, jouissent d'une bonne santé. On peut dans cet état vivre quelques années; mais quiconque veut parvenir à un âge avancé, doit vivre content & satisfait. Je sais que cela n'est possible que par des *Moyens* qu'il faut employer pour échapper au *chagrin*:

Il est toujours en notre pouvoir; cependant nous sommes, en général, assez faibles pour ne pas nous sentir en état de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps: par exemple, nous sommes assez maîtres de faire société, ou avec des gens gais, ou avec des gens *mélancoliques*; d'entre-mêler nos travaux d'affaires avec des occupations agréables; d'assaisonnements & de récréations, ou de résister toujours abymés sous le poids de nos infortunes, à notre choix. Cette conduite est certainement en notre pouvoir, c'est d'elle que dépend, en général, l'état de notre ame. Une *faiblesse* de société agréable;

La variété des scènes qui se présentent d'elles-mêmes à nos sens, a, sans doute, pour but, d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet. La Nature nous offre partout de ces variétés, & l'esprit, à moins qu'il n'ait contracté l'habitude d'être constamment attaché à un seul objet, se plaît dans la diversité. Elle nous montre en même-temps les moyens de distraire l'esprit affligé. La variété d'idées;

Le chan-
gement
d'objets ;

Tourner souvent notre attention sur de nouveaux objets ; les examiner pendant quelque temps ; & , quand l'esprit commence à se rebuter , changer de scene ; voilà les moyens de se fournir une succession de nouvelles idées , jusqu'à ce que celles qui sont désagréables soient entièrement dissipées. C'est ainsi que les voyages ; l'étude des arts , ou des sciences ; même de lire , ou écrire sur les sujets les plus sérieux , peuvent conduire à chasser plutôt le *chagrin* & l'ennui , que les amusements les plus tumultueux.

L'applica-
tion à des
affaires,
même sé-
rieuses ;

J'ai déjà fait observer que le corps ne peut conserver la santé sans *exercice* ; il en est de même de l'ame. L'indolence nourrit le *chagrin*. Quand l'esprit n'a rien autre à penser qu'à ses malheurs , il ne doit point être étonnant qu'il soit sans cesse affligé. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application , soient chagrins. Au lieu donc de chercher à se distraire de son travail , ou de ses affaires , quand l'on tombe dans le malheur , il faut , au contraire , s'y plonger avec une attention plus sérieuse ; se livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent , & entre-mêler ses devoirs de la compagnie d'amis gais & sociables.

Les plai-
sirs hon-
nêtes.

Les plaisirs honnêtes doivent être cultivés avec le plus grand soin. En portant insensiblement l'esprit à la contemplation d'objets agréables , il parvient

at à dissiper le noir dans lequel l'in-
tune ne manque jamais de nous plon-
. Les plaisirs semblent donner de la
idité au temps, & ils ont les suites
plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le *chagrin*, se livrent à boire; mais le re-
de est pire que le mal : il est rare qu'à
fin ils ne ruinent leur fortune, leur
actere & leur *tempérament* (7). Erreurs
de ceux
qui étant
dans le
chagrin,
se livrent
à boire.

7) D'après ce que M. BUCHAN dit, dans *Toutes*
Chapitre, des *passions*, & sur-tout du cha- les pas-
, nous devons en conclure, avec les plus sions
ellents Philosophes, qu'elles prennent toutes prennent
s sources dans les *tempéraments*. Tout est en- leur four-
ainé dans la Nature. Le physique & le ce dans les
al y sont unis par les liens de la plus tempéra-
ite intimité. Si on les a négligés, ou sé- ments.
s l'un de l'autre, si souvent, c'est que
lupart de ceux qui nous ont tracé le phy-
e de l'homme, ne se sont pas assez attachés
ous en peindre le moral : c'est que les Mo-
stes n'ont point toujours été d'assez bons
ficiens. M. le Comte DE BUFFON est le
nier qui ait respecté ces liens indivisibles :
s la Nature l'a trop bien traité pour qu'il
néconnût & qu'il la peignît dans un état
contorsion.

our mettre ces vérités dans tout leur jour,
s allons donner une esquisse des *tempéra-*
ts, si bien décrits par M. CLEBC, dans son
Boire Naturelle de l'homme malade. Si, d'après
caracteres physiques & moraux, on prévoit
elles sont les *passions* qui doivent dominer
s tel ou tel *tempérament*; si, par exemple,
voit que la *colere*, la haine, le ressentiment,
, indiquent l'homme *bilieux*; si l'on voit que
eur, la *crainte*, le *chagrin*, &c., annoncent
mélancolique; si l'on voit que l'indolence,

§. IV.

De l'Amour.

L'amour est la plus forte des passions. L'AMOUR est peut-être la plus forte de toutes les passions : au moins quand il est porté à un certain degré, il e

L'apathie, &c., tiennent au *phlegmatique* ; si l'on voit enfin que la légèreté, l'inconstance, &c. sont dues au *tempérament sanguin*, nous aurons prouvé notre thèse. Nous remplirons d'autant plus volontiers cette tâche, que M. BUCHANAN ne dit rien des *tempéraments* dans tout le cours de cet Ouvrage.

Exposition des diverses especes de tempéraments : Les anciens ont admis neuf especes de *tempéraments*, que l'on peut réduire à quatre. Ce sont le *sanguin*, le *bilieux*, le *mélancolique* & le *pituiteux* ou *phlegmatique*. Toutes ces especes de *tempéraments* sont à la fois naturelles, acquises & composées. Le *tempérament* naturel simple n'existe nulle part. Son existence suppose une combinaison métaphysique de principes ; combinaison impossible, ou qui ne peut être que momentanée dans un corps sujet aux vicissitudes ; dans un corps qui paie sans cesse à la Nature les frais de son existence ; dans un corps enfin qui ne peut & ne doit avoir qu'un état stationnaire. Le changement de climat ; le genre de vie ; le côté physique & moral de l'individu, sont les causes du *tempérament* acquis ; & la multiplicité de ces causes réunies dans l'individu, rendent son *tempérament* de plus en plus composé : mais la somme de ces variétés rentrent dans l'unité, dans l'uniformité de la *constitution* primordiale, & les différences individuelles, qui appartiennent en propre à chaque sujet, sont précisément ce qu'on appelle l'*idiosyncrasie* de chaque sujet.

Du tempérament sanguin. Une physionomie animée, des yeux ordinairement bleus ; un beau corps, dont la stature est élevée ; des chairs qui ne sont trop fermes, &c.

moins susceptible que toutes les autres
d'être réprimé, ou de céder aux impul-

op molles, ni trop garnies de poils; des che-
veux blonds ou châains; une couleur agréable
vermeille: des membres souples & agiles,
propres aux travaux de forces; des *veines*
arges & bleues, remplies d'un *sang* qui cir-
cule aisément; un *pouls* *vif*, mais doux &
uniforme, sont les signes individuels du *tem-*
perament, que nous appellons *sanguin*.

L'homme *sanguin* exerce toutes les *fonctions*
avec une facilité admirable: il a bon appétit,
sans cependant être aussi vorace que l'homme
bilieux: il *digere* bien & lentement; il a le
ventre libre; mais il urine peu, parce qu'il
s'inspire aisément.

L'homme *sanguin* est bon, franc, brave, cou- Qualités
rageux: la vivacité, l'enjouement, la douceur morales
l'aménité, forment son caractère; son ima- de l'hom-
gination est brillante, sa mémoire facile. Il a me *sanguin*.
beaucoup d'esprit, des idées heureuses & promp-
tes, un jugement vif, des expressions aisées:

il aime le luxe, les plaisirs, la table, les fem-
mes. Toutes les affaires de cœur ont un em-
pire absolu sur lui. Il aime avec beaucoup de
délicatesse; mais ce *Céladon* est indiscret & in-
constant: il a plutôt des goûts que des *passions*;
il est plus propre à faire des connoissances que
des amis. Aussi étourdi que sensible, il n'aime
pas qu'on lui résiste; il s'emporte aisément &
se calme de même. Presque tous ceux que l'on
appelle gens d'esprit, sont de ce *tempérament*.

Les sciences abstraites, les méditations pro-
fondes & suivies, tout ce qui demande de la
constance & de l'opiniâtreté dans le travail,
donne du dégoût à l'homme *sanguin*: comme
il saisit vivement tous les objets, il les quitte
de même. C'est l'image du papillon; mais il
excelle dans toutes les sciences agréables,
dans tous les arts de goût. Son imagination
vive & riante le rend naturellement enclina
à la Poésie, la Peinture, la Musique. Presque

sions de la raison. La *crainte*, le *chagrin*, toutes les autres *passions*, sont nécessaires :

toutes ses productions sont gracieuses. La bonté de cette *constitution* n'est pas un titre pour vivre long-temps : la sensibilité & la vivacité qui lui sont propres, abrègent considérablement ses jours.

Du tempérament bilieux.

L'homme *bilieux* n'a pas ordinairement une taille avantageuse, ni un gros embonpoint : mais il est fort, *nerveux*, bien *musclé*. Ses os sont gros, ses chairs compactes : sa *peau*, aride & sèche, est d'un rouge foncé, brune, olivâtre, & quelquefois noire. Les poils qui le couvrent, ont la couleur des cheveux, qui sont presque toujours noirs & crépus. Le *bilieux* n'est pas beau : il a le cou gros, la bouche grande, les lèvres desséchées ; l'haleine chaude, forte ; le nez épaté ; les yeux noirs & perçants.

Toutes les *fonctions vitales* se font promptement & fortement dans l'homme *bilieux* : son *pouls* est prompt, *élastique*, sec, roide. Il mange beaucoup, *digère* vite & facilement : la *constipation* est propre à cette complexion ; la *transpiration* ne l'est pas ; le *tissu* de la *peau* est trop serré, trop compacte. En revanche, les *urines* sont abondantes & très-âcres.

Qualités morales de l'homme bilieux.

Le *bilieux* est, de tous les hommes, celui qui est le plus amoureux ; l'amour est pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé seul, parce qu'il aime passionnément, & porte souvent la jalousie jusqu'à la fureur : il est le plus vigoureux des hommes, & conserve long-temps cette vigueur ; il est aussi le plus propre à faire concevoir, pourvu que la femme soit d'un *tempérament sanguin* : si elle est d'un *tempérament bilieux*, elle est la plus amoureuse des femmes ; & l'on sait que trop de vivacité, de part & d'autre, est un obstacle à la *conception*. Les *bilieux* n'ont point la gaieté & l'enjouement des personnes *sanguines* : toutes leurs *passions* sont grandes & fortes ; ils sont très-sen-

ur la conservation de l'individu ; mais pour est nécessaire pour la propaga-

es, très-prompts à s'enflammer : ils sont stants, fermes, inexorables : leur colere est e d'*Achille* ; leur haine celle de *Coriolan* ; leur amour tient de la manie : leur imagination est belle & sublime ; leur jugement est ns facile que celui des hommes *sanguins* ; s il est plus utile, plus sûr, plus réfléchi : ont plus de génie que d'esprit. Ce génie est e, profond, propre à toutes les sciences raites ; quelquefois ces qualités précieuses ; altérées par un peu de dureté. Un *bilieux* presque toujours entêté & opiniâtre dans ce l veut, ce qu'il pense, ce qu'il juge : ce ctere, qui ne fait pas plier, rend l'homme gréable à la société ; cet homme, à son tour, l'aime guere : il en est de cette *antipathie* proque, comme il en est de l'ennui ; quand le donne, on le reçoit. Les *bilieux* vivent -longtemps ; à l'âge de quarante ou quae-cinq ans, ils deviennent *mélancoliques*.

La stature des *mélancoliques* est grande ou Du tem-
venne ; leurs cheveux sont bruns ou noirs ; pérablement
vilage est alongé ; leurs yeux sont grands mélanco-
angoureux dans la jeunesse, & sombres dans lique.
âge plus avancé. Leurs joues sont seches
valées : leur corps est grêle ; leurs jambes,
s cuisses menues ; leurs bras & leurs doigts
és ; leur *peau* est seche, lisse, polie, quel-
fois rude, brûlée, noirâtre, garnie de poils
noirs ; leur teint est jaune ou brun.

Les femmes de ce *tempérament* ont la *peau*
e, mais seche : elles ont presque toutes
contenance nonchalante, soit qu'elles mar-
chat, soit qu'elles agissent. L'homme *mélanco-*
i, au contraire, marche d'abord avec beau-
de vivacité : il met de la promptitude
de toutes les actions qui ne demandent pas
beaucoup de force & de constance. On a observé
les *Laboureurs* & les *Artisans*, qui ont ce
tempérament, ne passent guere l'âge de quarante-

tion de l'espèce : il falloit donc que cette *passion* fût profondément enracinée dans le cœur de l'homme.

ans ; les grands travaux les tuent. Ceux qui passent cet âge acquièrent les propriétés reconnues des *tempéraments bilieux*, & vivent très-long-temps. Au reste, cette *constitution* n'est pas commune dans les Campagnes ; elle ne l'est que dans les grandes Villes, & sur-tout dans les Capitales. Ce *tempérament* est celui de tous qui se transmet le plus facilement & le plus sensiblement des peres aux enfants. Il me semble qu'on doit le regarder plutôt comme une maladie d'acquisition, comme un vice héréditaire, que comme un *tempérament* propre à l'individu. Un garçon *mélancolique*, une fille *vaporeuse*, viennent ordinairement d'une mère *hystérique*.

Dans le *tempérament mélancolique*, les mouvements du cœur & des artères sont très-prompts très-variés. Le pouls y est fréquent, petit, élastique, enfoncé, mais beaucoup moins dur qu'il est dans la *constitution bilieuse*. Les *mélancoliques* sont souvent affamés : ils mangent trop, & quelquefois trop peu ; ils semblent faits pour les extrêmes. Les fonctions du ventre ne sont pas régulières ; il est, tantôt serré, tantôt trop lâche : les urines sont abondantes, claires, peu colorées ; & le *mélancolique* a plutôt des sueurs d'expression, qu'une transpiration véritable.

Qualités morales de l'homme mélancolique. Son imagination est aussi vive, aussi exaltée, aussi pittoresque, que celle des Orientaux ; il peine toujours en parlant. Tout est image comparaison ; mais il grossit, il exagère souvent les choses. Un *mélancolique* heureux se croit le plus heureux des hommes : un petit revers, une sensation douloureuse, le jettent dans l'abattement, le désespoir : son malheur lui paroît extrême ; il n'étoit fait que pour lui. Mais s'il nous offre des tableaux, des images frappantes, son imagination lui peint des chimères.

Quoique l'*amour* soit la *passion* la plus
ente, il est rare qu'il marche aussi

le troublent & le rendent très-souvent
heureux, par la crainte de le devenir.

cette *constitution* produit les héros, les grands
mes; mais, par un contraste singulier,
produit aussi les ambitieux, les grands
rats. Les conquêtes, les entreprises qui
issent surpasser les forces humaines, les
es inouis, les sectes, les hérésies, les
ides, ont été l'ouvrage des *mélanc-*
iques.

Le caractère du *mélancolique* ne ressemble pas
ours fidèlement à lui-même: il est machi-

Il dépend de l'impression des objets sur
sens qui ne sont pas toujours à l'unisson
eux. En général, ce caractère est sombre,
bile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant,
de & chagrin. D'autres ont des passions
neuses, qui entraînent avec elles tout ce
leur fait résistance; d'autres ont le cœur
& prodigieusement sensible; quelques-uns
gnent la mort, d'autres la desirent, la re-
chent, ou se la donnent. Quelquefois le
le individu la craint & la desire alternati-
ent, suivant les différentes situations de
ame.

Il est rare qu'un *mélancolique* manque aux
ds qu'il doit aux autres; mais il est exi-
t à son tour. Rempli de lui-même, &
que toujours avec lui-même, quand on
manque, sa sensibilité se change en fureur,
e voilà vindicatif. Presque tous les *mélanc-*
iques sont amis éternels, amants jaloux, dé-
érés, désespérants, maris incommodes. Leurs
irs honnêtes font qu'on les estime, qu'on les
ecte; mais leur méfiance, leur exigence,
morgue, le peu de gout qu'ils ont pour
dissipation, font qu'on craint & qu'on évite
le trouver avec eux; c'est dommage! La
été est souvent le *spécifique* de cette Ma-
e.

rapidement que quelques-unes des autres *passions*. Peu de personnes aiment à l'extrême du premier abord.

Du tempérament pituiteux ou phlegmatique.

Les *pituiteux* ou *phlegmatiques* ont presque tous la taille avantageuse ; les chairs lâches molles , couvertes de graisse. Leurs *vaisseaux* sont d'un très-petit diamètre , pleins d'un *serum* dont les principes ne sont pas bien liés ensemble. Ils ont la *peau* d'un blanc de lait , polie belle , garnie de très-peu de poils blonds fins : leurs cheveux sont blonds ou châtains leur visage est rond & pâle , quelquefois bouffé leurs yeux sont bleus , grands , mais éteints leur regard est humble & languissant ; les levres sont pâles , décolorées : ils ont ordinairement un double menton ; mais cette graisse comme celle du reste du corps , est molle. Les femmes de ce tempérament ont beaucoup de gorge , qui ne se soutient pas long-tems. Le contour de leur corps est assez beau ; mais prompt embonpoint le défigure.

Dans ce tempérament , le *pouls* est lent , mou flexible ; la *respiration* est lente. Aussi le *pituiteux* est sujet à l'oppression de *poitrine* ; ses *fonctions naturelles* sont languissantes & imparfaites il a peu d'appétit ; il *digère* lentement & mal. C'est celui de tous les hommes qui supporte le plus facilement & le plus long-tems la faim sans en être incommodé.

Qualité morale de l'homme pituiteux ou phlegmatique.

Les appétits des *pituiteux* semblent être étonnés ; les plaisirs de l'amour les affectent peu les femmes de ce tempérament ont peu d'affection pour les hommes. La continence n'est point pour elles une vertu pénible ; la plupart même se prêtent avec peine à ce qui fait le plaisir des autres ; elles ne sont pas nées sous la planète de *Vénus*. Ce défaut de sensibilité rend les fonctions de l'esprit foibles & languissantes l'imagination froide , la mémoire débile. Les *pituiteux* ne sont pas propres aux travaux pénibles , à moins qu'on ne les y accoutume peu à peu. L'habitude est leur loi. Ils sont nati-

Tous conseillons donc à qui que ce soit, avant que de s'abandonner à l'amour, de peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet. Si elles ne sont point en notre faveur, nous devons éviter toutes les occasions d'augmenter notre passion. Nous nous devons aussi-tôt fuir la compagnie de l'objet de notre amour : nous devons nous appliquer sérieusement à nos affaires ou à l'étude ; nous livrer à toutes les dissipations, & sur-tout chercher à nous attacher, s'il est possible, à tout autre objet, que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

Il n'est pas de passion à laquelle on est disposé à se livrer qu'à l'amour, quoiqu'il n'y en ait point de plus dangereuse. On voit des hommes qui font l'amour pour s'amuser, d'autres par pure vanité, d'autres par pure obéissance, & propres à recevoir l'impression qu'on leur donne. Mais en revanche, ils ont le jugement droit, le caractère doux, paisible. Ils ne sont pas propres aux sciences, aux arts de goût. Ils se bornent à suivre les traces de leurs ancêtres, sans avoir le moindre envie de les surpasser. L'état d'apathie est leur bonheur.

Il y a, en somme, les différences essentielles qu'il importe de connoître. Tous les tempéraments possibles sont compris dans ces quatre points principaux. Si l'on étoit parti de-là, le même M. CLERC, en peignant le caractère, les mœurs, les usages & les coutumes des hommes & des nations, nous aurions une bonne histoire du monde moral, que nous avons du monde physique.

Attention qu'il faut avoir avant que de se livrer à l'amour.

Suites funestes dans lesquelles entraîne l'amour, lorsqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu.

ou pour faire voir ce qu'ils peuvent à le cœur d'une Belle. C'est la cruauté plus noire dont on puisse se rendre coupable. Ce qu'on desire ardemment, le croit facilement : de-là les femmes trop crédules se trouvent souvent étonnées, de la manière la plus cruelle avant que d'avoir pu découvrir que prétendu *amour* n'étoit qu'un jeu. Mais on ne doit jamais se jouer avec cette *passion*.

Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé, qui, dans ce cas, doit toujours être accordé, moins qu'il n'y ait une impossibilité absolue (a).

Conduite ordinaire des peres & meres dans les mariages. (a) La conduite des peres & meres, relativement au mariage de leurs enfants, n'est point toujours exempte de blâme. Un parti avantageux est le but ordinaire des parents, tant que leurs enfants souffrent le plus cruel martyre, entraînés, d'un côté, par leur inclination, & de l'autre, par les devoirs qu'ils croient dus à leurs parents. La première chose que les parents doivent consulter, en établissant leurs enfants, est, sans contredit, l'inclination de ces derniers. Si on y apportoit toujours une attention convenable, on feroit de plus heureuses alliances, & les parents n'auroient point si souvent lieu de se repentir de la sévérité de leur conduite. La perte de la santé & des sentiments de leurs enfants, ne leur montre que trop souvent, par la suite, leur erreur (8).

On doit, dans les mariages, (8) L'inclination est le point essentiel à considérer dans les mariages. C'est une vérité dont l'intérêt seul ne voit point l'évidence, parce

§. V.

De la Mélancolie religieuse.

A plupart des personnes dévotes re- Effets de
lent la gaieté comme un crime. Elles la mélancolie reli-
ginent que toute la Religion consiste gieuse ,
à pratiquer certaines mortifications ; à se qui a sa
source

est aveugle. Mais une autre considération consulter
faut apporter dans les alliances , c'est sur-tout
des tempéraments. Nous avons vu, note l'inclina-
lente, page 350, qu'un homme & une tion des
e d'un tempérament bilieux , ne sont pas sujets &
es à la conception. Il est donc intéressant avoir at-
point unir deux personnes de ce même tention à
tement. Les femmes sanguines, plus mo- leurs tem-
que les femmes bilieuses, sont plus fécon- péra-
il seroit donc important que les hommes ments.
n'épousassent jamais que des femmes Pourquoi
nes, mélancoliques ou phlegmatiques, & que
mmes bilieuses prissent la même précaution
s leurs maris.

is on a malheureusement oublié que c'est
union assortie, quant au moral & quant
ylique, que naissent des enfants bien faits
n constitués. On doit craindre que, dans
les pays, on ne soit, dans peu, obligé
venir au croissement des races, tant l'es-
umaine s'y est abatardie, faute d'avoir
à ces circonstances. Les grands noms,
nilles illustres ne s'éteignent jamais que
es causes. La convenance des rangs &
rtunes fait les mariages; l'amour n'y est
rien, ou du moins il ne bat que d'une
e. Il doit battre des deux pour faire des
s robustes, ce qu'on fait à regret, on
t toujours mal. L'amour, dans ce cas,
ble à une lampe sépulcrale qui éclaire
erne, sans réchauffer les cendres qu'elle
tat.

dans l'idée fautive qu'on se fait de la Religion. refuser la plus petite faveur , & à se ver des plaisirs , même les plus innocentes les plus honnêtes. Il regne sur leur physionomie le froid le plus glacial , & l'esprit est plongé dans la *mélancolie* la noire. Leurs figures , quelque jeunes qu'elles soient , disparaissent bien tout prend un aspect sinistre , & ceux qui devroient n'inspirer que des idées agréables , ne procurent que du dégoût. La vie elle-même leur devient un fardeau ; le bonheur leur est à charge : persuadées qu'il n'y a pas de maux semblables à ceux qu'elles éprouvent , elles mettent fin elles-mêmes à leur malheureuse existence.

La Religion, considérée sous son vrai point de vue, en seroit elle-même le remède. Il est bien malheureux que la Religion soit corrompue au point de devenir la cause des maux même qu'elle est destinée à soulager. Rien de plus capable que la Religion Chrétienne , d'élever & de soutenir le courage des Fidéles au milieu des afflictions auxquelles ils sont destinés. Elle enseigne que les souffrances de la vie sont pour nous préparer au bonheur futur , & que ceux qui persévèrent dans la pratique des vertus , jouiront un jour d'une félicité sans bornes.

Les Prêtres , dont le devoir est d'enseigner la Religion au peuple , doivent se garder de pénétrer trop avant dans des matières obscures : la paix , la tranquillité de l'ame , que la vraie Religion nous fait bien inspirer , est un argument en faveur , plus puissant que toutes les

rs dont on nous épouvante. La terreur
ut , à la vérité , détourner les hommes
s crimes extérieurs ; mais pourra-t-elle
mais leur inspirer l'amour de Dieu &
prochain , en quoi consiste toute la
ie Religion ?

Je conclus ce Chapitre , en disant que
meilleur moyen de s'opposer à la vio-
ce des *passions* , est de se livrer à celles
sont opposées , & d'appliquer son
rit à des occupations utiles.

Seul
moyen de
se souf-
traire à la
violence
des pas-
sions.

CHAPITRE XI.

Des Evacuations accoutumées.

Es principales évacuations du corps
humain sont les *selles* , les *urines* , &
transpiration insensible. Aucune d'elles
peut être long-temps supprimée , sans
la santé ne s'altère. Quand les matie-
qui doivent sortir du corps , y sont
long-temps retenues , elles occasion-
ent , non-seulement la *pléthore* , ou une
grande plénitude des *vaisseaux* , mais
ils acquièrent encore des qualités nui-
sibles à la santé , telle que l'*acrimonie* , la
putréfaction , &c.

Quelles
sont les
principa-
les éva-
cuations
du corps
humain.
Aucune
ne peut
être sup-
primée ,
sans que
la santé
ne s'alt-
tère.

§. I.

Des Selles.

eu de choses concurent davantage à
la conservation de la santé , que les *selles* portant

Il est im-

que les
selles
soient ré-
gulieres
Pourquoi?

régulieres. Quand les matieres fécales restent trop long-temps dans le corps elles vicient les humeurs ; & quand elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Le milieu de ces extremes est donc l'état que l'on doit desirer mais on ne peut l'obtenir qu'en menant une conduite réguliere , dans le *régimen*, dans le *sommeil* & dans l'*exercice*. Toutes les fois que les *déjections* ne sont pas régulières, on est fondé à suspecter quelque faute dans l'une ou l'autre de ces fonctions.

Causes
capables
de rendre
les selles
irrégulieres.

Ceux qui mangent & boivent à certaines heures irrégulieres ; qui mangent de plusieurs especes d'*aliments* ; qui boivent plusieurs sortes de liqueurs, dans le même repas , doivent s'attendre à de mauvaises *digestions* & à des *selles* dérangées. L'irrégularité dans le boire & dans le manger trouble toutes les *fonctions* de l'*économie animale* , & ne manque jamais d'occasionner des Maladies. Le trop , comme le trop peu d'*aliments* , produira les mêmes effets. Trop d'*aliments* occasionne le relâchement du ventre ; trop peu d'*aliments* causera la *constipation* : l'un & l'autre tendent également à détériorer la santé.

Quelle est
la quanti-
té de selles
nécessaires
par
jour à un
adulte.

Il est difficile d'assigner exactement le nombre des *selles* qui sont nécessaires , par jour , pour la conservation de la santé ; puisque ce nombre differe dans les différents âges ; dans les différents *tempéraments*

ments ; dans le même *tempérament*,
 lon le *régime*, l'*exercice*, &c. Cepen-
 ant on peut convenir, en général,
 r'une selle par jour suffit à un adul-
 , & qu'une moindre quantité est nui-
 ble. Mais cette règle, de même que
 utes les autres, admet beaucoup d'ex-
 ceptions. J'ai vu des personnes, jouissant
 de la meilleure santé, qui n'alloient à la
 arde-robe qu'une seule fois par semaine.
 ne telle *constipation* n'est pourtant pas
 as danger. Ces personnes peuvent bien,
 ndant quelque temps, jouir d'une
 nté passable ; mais à la fin il en résultera
 s Maladies (1).

1) Ceux qui ont le ventre paresseux, Maladies
 t exposés à bien des accidents : telles sont auxquel-
flatuosités, les *coliques*, les *hémorrhoides*, la les expose
 sion & la pesanteur du ventre, qui dégé- la consti-
 e quelquefois en *tympanite* ; le dégoût, l'a- pation.
 rtuine de la bouche, les *anxiétés*, & quel-
 efois l'*oppression* ; la pesanteur & la douleur
 tête ; les *vertiges*, l'accablement, quelque-
 la *passion iliaque* ; la chaleur des *entrailles*,
inflammation du bas-ventre, &c. On a vu des
 sonnes qui, dans les efforts qu'ils ont faits
 ur décharger le ventre, ont eu des *hémor-*
 rages du nez ; sont tombées *apoplectiques*, &
 ne, à ce qu'on prétend, *épileptiques*. Ce-
 dant, dit l'illustre M. LIEUTAUD, la *conf-*
 tion n'est pas beaucoup à craindre, lorf-
 elle n'est accompagnée d'aucun de ces ac-
 cents. Ceux qui sont à la *diète blanche* ;
 x qui ont des *sueurs* abondantes ; les *mé-*
 oliqués, les *hystériques*, les *scorbutiques*, les
 teux, les *gens de lettres* ; ceux qui s'occu-
 pt de travaux sédentaires, &c. y sont les
 ps exposés.

Moyens
dont il
faut user
pour solli-
citer une
selle tous
les jours.

Le moyen de se procurer une *selle* tous les jours, est de se lever de bonne heure, & de se promener en plein *air*. La situation que l'on garde dans le lit, & la chaleur qu'on y éprouve, sont contraires à la régularité des *selles*. La chaleur, en favorisant la *transpiration*, s'oppose à toutes les autres *évacuations*.

La méthode recommandée à ce sujet par M. LOKE, convient également : c'est de solliciter la Nature à aller à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait besoin, ou non. Une habitude de cette espèce peut, avec le temps, devenir une seconde Nature (2).

Négligence & opiniâtreté de certaines gens à cet égard.

(2) Il y a des gens qui sont bien loin de suivre ce conseil. Leur négligence, leur paresse sont telles, à cet égard, qu'ils dédaignent de satisfaire leurs besoins, lors même qu'ils en sont pressés. Ces défauts sont sur tout ceux des *gens de lettres* & des personnes sédentaires. On en a vu qui restoient des quinze jours, des trois semaines sans aller à la garde-robe ; & quand enfin la Nature les forçoit de s'y présenter, ils éprouvoient des douleurs qu'ils comparoient à celles de l'*enfantement*. Je connois une femme qui, tous les quinze jours, est attaquée d'une *fièvre éphémère*, accompagnée de douleurs d'*entrailles*, de mal de tête & d'*insomnie*. Quand elle a pris trois ou quatre *lavements*, elle est guérie. J'en ai vu une autre attaquée de *fièvre putride*, à laquelle on me dit qu'elle étoit sujette, toute les années, depuis trois ans : parmi toutes les causes auxquelles on me donna lieu de penser je crus devoir l'attribuer à la privation de *selles*. Après son rétablissement, je lui conseillai un *lavement* tous les trois jours, &

Les personnes qui ont souvent recours aux *médicaments* pour prévenir la *constipation*, ruinent la plupart du temps leur santé. Les *remèdes purgatifs*, répétés souvent, affoiblissent les *intestins* & nuisent à la *digestion*; de sorte que chaque *purgatif* en demande un autre, jusqu'à ce qu'à la fin ils deviennent aussi nécessaires que le *pain*, dont on ne peut se passer tous les jours. Ceux qui sont exposés à la *constipation*, doivent plutôt y remédier par le *régime*, que par les *drogues*. Ils doivent s'habiller légèrement; éviter tout ce qui est de nature *échauffante* & *astringente*. La *diet* & le *régime* nécessaires, dans ce cas, seront traités à l'article *Constipation*, où l'état des *intestins* est examiné comme une Maladie. (Voyez Chap. XXXI, §. I de la seconde Partie.)

Dangers des drogues pour remédier à la constipation. C'est dans le régime qu'il faut en chercher le remède.

Il a passé l'époque ordinaire sans avoir trouvé cette Maladie.

La plupart des personnes qui ont le ventre serré, ont une *antipathie* pour les *lavements*. Les *lavements* échauffent, disent les uns: nous ne voulons point en faire une habitude, disent les autres. Toutes se plaignent de souffrir, toutes demandent du secours, & aucune ne veut employer celui qu'on lui propose. Il est certain cependant que si le moyen que conseille l'Auteur, d'après LOKE, & le régime qu'il indique plus bas, ne réussissent pas, le *lavement* pris tous les matins, pendant une semaine de jours, plus ou moins, sollicitera la Nature à cette *évacuation*; & le succès qui s'ensuivra, confirmera cette vérité, & l'habitude peut, avec le temps, devenir la seconde Nature.

Préjugés sur le compte des lavements.

Régime
que doi-
vent sui-
vre ceux
qui sont
trop relâ-
chés.

Les personnes qui sont sujettes aux relâchements , doivent proportionner leur régime , &c. à la nature de leur indisposition. Elles doivent user d'*alimens* qui resserrent , fortifient les *intestins* , & qui approchent le plus des qualités *astringentes* : tel que le *pain* de *froment* , fait de fine fleur de farine ; le fromage , les œufs , le *riz* bouilli dans du *lait* , &c. Leur boisson doit être du vin rouge de Porto , du vin de Bordeaux , l'*eau-de-vie* & de l'eau , dans laquelle on a fait bouillir une croute de pain rôti , &c.

Le relâchement habituel est souvent dû à la *suppression* de la *transpiration*. Les personnes qui en sont attaquées , doivent avoir soin de se tenir les pieds chauds ; de porter de la flanelle sur la peau , & d'employer tous les autres moyens capables de favoriser la *transpiration*. On trouvera aux articles *Dévoïement* & *Cours de ventre* , le détail du traitement qui concerne cette indisposition. (Voyez Chap. XX, §. II & III de la seconde Partie.)

§. II.

Des Urines.

Il est difficile de statuer sur la nature des urines.

Tant de choses peuvent concourir à changer la quantité & la qualité des *urines* , qu'il est très-difficile de donner des regles certaines sur ces deux objets (a).

Pourquoi? (a) Il y a long - temps que les Médecins ont observé que la qualité des *urines* est très-

Le Docteur CHEYNE dit que la quantité des *urines* doit être égale aux trois quarts de la partie liquide de nos *aliments*. Mais supposé que quelqu'un prenne la peine de mesurer l'un & l'autre, il trouvera que tout ce qui peut altérer la *transpiration*, altérera également le cours des *urines* dans la même proportion, & que la variété des *aliments* fait aussi varier la quantité des *urines*.

Quoique pour ces raisons & pour plusieurs autres, il ne soit pas possible de donner des regles certaines pour juger de la quantité précise des *urines*, qui doivent être évacuées, cependant une personne raisonnable s'appercvra facilement

incertaine, & qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en sera point étonné, si l'on considère de combien les circonstances elles dépendent, & conséquemment par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les *passions*; l'état de l'athénosphère; la quantité & la qualité des *aliments*; l'exercice, les habits, l'état des autres *vacuations*; mille autres causes concourent à changer, soit la quantité, soit la qualité des *urines*.

Quiconque réfléchira sur tous ces objets, Impudence pourra voir, qu'avec la dernière surprise, ce des impudence de ces Charlatans téméraires, Charlatans à ces qui prétendent reconnoître toutes les Maladies dans la seule inspection des *urines*, & qui égard. prescrivirent des *remedes* en conséquence. Ces imposteurs cependant fourmillent en Angleterre (& en France), & la crédulité surprenante de la populace leur procure, à la plupart, des fortunes immenses.

quand elles pécheront , soit en plus , soit en moins.

Causes capables de supprimer les urines.

Comme la libre évacuation des urines prévient & guérit plusieurs Maladies , on doit employer tous les moyens possibles pour les exciter. On doit en conséquence éviter tout ce qui peut les supprimer. Ce qui contribue à supprimer la *secrétion* & l'évacuation des urines , c'est la vie sédentaire : c'est le séjour trop long que l'on fait dans des lits trop mollets & trop chauds : ce sont les *aliments* de nature sèche & échauffante ; les liqueurs *astringentes* & échauffantes , telles que le vin rouge de Porto , le vin de Bordeaux , &c. Ceux qui ont raison de soupçonner que leurs urines sont en trop petite quantité , ou qui ont quelques *symptômes* de *gravelle* , doivent non-seulement éviter toutes ces choses , mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnoître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs urines.

Maladies occasionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la vessie.

Les urines retenues trop long-temps dans la *vessie* , sont , non-seulement résorbées ou reportées dans la masse des fluides , mais encore , en séjournant dans la *vessie* , elles s'épaississent : la partie la plus aqueuse s'évapore ; la plus grossière , celle qui est terreuse , reste. De-là la *gravelle* & la *pierre* , parce que ces matières ont une tendance à se rapprocher & à se lier entre elles. Aussi les personnes sédentaires & inactives sont-elles plus sujettes à ces Maladies , que celles qui sont laborieuses.

Il y a des personnes qui ont perdu la vie, d'autres qui ont été attaquées de Maladies très - désagréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd souvent de son action; elle tombe en *paralyse*, & alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement. Les devoirs de la Nature ne doivent jamais être différés. Sans doute que la décence est une vertu; mais elle ne méritera jamais ce nom, lorsqu'elle mettra quelqu'un dans le cas, ou de risquer sa santé, ou de hasarder sa vie.

Accidents
causés
pour n'a-
voir pas
satisfait
au besoin
d'uriner
par une
fausse dé-
licatesse.

Les *urines* peuvent être trop abondantes, comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'*urine* peut être causée par des liqueurs aqueuses & foibles; par un usage excessif de *sels alkalis*; par tout ce qui peut irriter les reins & dissoudre le sang, &c. Cette indisposition affoiblit bientôt tout le corps, & conduit à la *consomption*. Elle est difficile à guérir: mais on peut la pallier par une *diète* fortifiante, par les *remèdes astringents*, tels que ceux que nous recommandons à l'article *Diabetes*, ou *flux excessif d'urine*. (Voyez Chap. XXI, §. I. de la seconde Partie).

Causes
qui ren-
dent les
urines
trop abon-
dantes.

§. III.

De la Transpiration.

De quelle importance est l'insensible transpiration, pour la conservation de la santé. ON regarde, en général, l'*insensible transpiration*, comme l'*évacuation* la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. (Voyez à la Table le mot *Transpiration*). Elle est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu: mais dès qu'elle est *supprimée*, tout le corps devient malade.

Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration. De ce que cette *évacuation* est la moins sensible de toutes celles auxquelles nous sommes sujets, nous y faisons moins d'attention. De-là il arrive que des *fièvres aiguës*; des *rhumatismes*; des *fièvres intermittentes*, &c. se manifestent avant que nous soyons avertis de leur cause, qui est la *suppression* de cette *transpiration*.

C'est une vérité reconnue que les *rhummes tuent plus de monde que la peste*. (Voy. II Partie, Ch. XVIII, §. I, note 2.) En examinant nos malades, nous trouvons en effet, que la plupart doivent leurs Maladies, soit à des *rhummes* violents qu'ils ont soufferts, soit à des *rhummes* légers qu'ils ont négligés. Au lieu donc de faire une recherche critique de la nature de la *transpiration*; de ses variétés dans les diverses saisons, dans les divers climats, dans les diverses *constitutions*, &c. nous allons exposer les causes

si, le plus communément, sont capables de supprimer cette évacuation : nous voyons qu'avec une attention convenable, on peut échapper, & à ces causes, & à leurs effets. Le seul défaut à cette attention coûte annuellement à l'Angleterre (& dans la plus grande partie de l'Europe), plusieurs milliers d'hommes les plus utiles.

ARTICLE PREMIER.

Des variations de l'Atmosphère.

UNE des causes les plus communes de la suppression de la transpiration, ou des rhumes, est, dans ce pays, l'inconstance du temps, ou l'état variable de l'atmosphère. Il n'y a pas de pays plus sujet à ces variations, que la Grande-Bretagne. Chez nous, les degrés de chaud & de froid ne sont pas seulement différents dans les différentes saisons de l'année : souvent ils changent d'une extrémité à une autre, en peu de jours ; quelque-fois même du matin au soir. Il n'y a personne qui ne soit en état de sentir combien cette inconstance du temps doit apporter de changement dans la transpiration (3).

La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration.

Maladies :

(3.) Quoique, en général, nous vivions dans un climat plus tempéré, nous ne pouvons cependant pas dire être à l'abri des effets pernicioeux du passage subit du chaud au froid. Ce n'est pas rare que nous rencontrions des

auxquelles on donne lieu cette seule cause.

Moyen
de se mu-
nir contre
les effets
de cette
cause.

Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions, c'est d'être exposé à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de s'*enrhumer*. Ils deviennent si délicats, qu'en général ils s'aperçoivent des moindres changements dans l'*atmosphère*; &, aux douleurs, aux *rhumes*, aux *oppressions* de *poitrine* qu'ils éprouvent tout-à-coup, on les prendroit pour des *Baromètres* vivants.

ARTICLE II.

Des Habits mouillés.

Maladies
occasion-
nées par
les habits
mouillés.

LES habits mouillés *suppriment* la *transpiration* par leur fraîcheur & par l'humidité dont ils sont imbibés. Cette humidité résorbée par les *pores* de la *peau*, & mêlée aux humeurs du corps,

jours où la chaleur, assez forte depuis neuf heures du matin jusqu'à quatre, cinq heures du soir, fasse place, tout-à-coup, à un froid assez sensible pour forcer, ou à faire de l'*exercice*, ou à se retirer des promenades: & ceux qui ont l'imprudence de braver les impressions vives que ce changement occasionne, sont souvent attaqués le lendemain, ou même dans la nuit, plus ou moins promptement, de *fluxion*, de *rhume*, de *catarre*, de *rhumatisme*, & de toutes les autres Maladies auxquelles peut donner lieu la *suppression* de la *transpiration*. Dès la fin du mois d'Août, on se trouve déjà exposé à ces accidents. Aussi les Maladies de cette saison sont-elles des *maux de gorge*, des *esquinancies* souvent *gangreneuses*, &c.

joute singulièrement au danger. Les *constitutions* les plus robustes ne sont point à l'épreuve des accidents qu'occasionnent les habits mouillés. Ils causent tous les jours des *fièvres*, des *rhumatismes* & d'autres Maladies dangereuses, même chez les jeunes gens & chez les personnes de la meilleure santé.

Il est impossible que ceux qui sont réquerment à l'*air*, évitent toujours l'avoir leurs habits mouillés : mais on peut, en général, apporter de la diminution dans leurs mauvais effets, si on ne les prévient entièrement, en changeant promptement d'habits. Si l'on n'est point dans le pouvoir de le faire, c'est de continuer à agir jusqu'à ce que les habits soient secs.

Moyens
de les pré-
venir.

Mais la plupart des gens de la Campagne sont bien loin de prendre ces précautions ; on les voit, au contraire, s'asseoir, ou se coucher dans les champs, leurs habits étant mouillés, & très-souvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui résultent de cette conduite ; doivent être plus que suffisants pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence.

Négligence des
gens de la
Campagne à cet
égard.

ARTICLE III.

Des Pieds humides.

Maladies
occasion-
nées par
l'humidi-
té des

L'HUMIDITÉ des pieds occasionne souvent des Maladies dangereuses. La *colique*, les *inflammations de poitrine*, la

pieds,

passion iliaque, le *colera-morbus*, &c., en sont tous les jours les suites. Il est vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux; mais il faut, autant qu'il est possible, éviter l'humidité des pieds.

Sur-tout. Les personnes délicates, celles qui ne
chez les
personnes
délicates. sont point accoutumées à avoir, ni les
habits, ni les pieds humides, doivent
être singulièrement attentives à cet
égard (4).

ARTICLE IV.

De l'Air de la nuit.

La fraîcheur de l'air de la nuit cause la suppression de la transpiration. LA *transpiration* est souvent *supprimée* par la fraîcheur de l'air de la nuit. Aussi doit-on se garantir de cet air, même l'été. La rosée, qui tombe si abondamment, après la chaleur du jour, rend la nuit plus dangereuse que le froid même : de-là il arrive que dans les pays chauds, la rosée du soir fait que ce temps

Moyens de les prévenir. (4) Nous avons donné (pag. 304 & note 5 de ce Vol.) quelques conseils aux voyageurs qui se trouvent mouillés, soit par les orages, soit par les pluies auxquelles ils sont souvent forcés de s'exposer. Nous avons dit que les *bains de pieds & de jambes* ou les *bains entiers*, conviennent dans ces cas : ils conviennent également quand une personne a été mouillée par quelque cause que ce soit. Elle n'a rien de mieux à faire, que de se laver le plutôt possible, avec de l'eau tiède. Si elle a été mouillée à un certain degré, elle se mettra toute entière dans un *bain tiède*, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut dissoudre un peu de *savon*.

le la journée est plus nuisible qu'il ne l'est dans les pays plus tempérés.

Je fais qu'il est très-agréable, après un jour très-chaud, de respirer l'air frais de la nuit : mais ce plaisir doit être fui par tous ceux qui sont jaloux de leur santé. Les effets de la rosée du soir sont la vérité presque imperceptibles ; mais s'en font pas moins à craindre.

Nous conseillons donc aux voyageurs, Maladies
aux journaliers & à tous ceux qui sont que peut
exposés à la chaleur du jour, d'éviter occasion-
ner la ro-
sée du
soir.
s effets de la rosée avec le plus grand
soin. Ces effets deviennent dangereux, en
proportion du degré de force qu'a eu
la transpiration. Ceux qui habitent des
lieux marécageux & qui négligent ces
précautions, sont attaqués dans les temps
où les exhalaisons & la rosée sont abon-
dantes, de *fièvres intermittentes*, d'*esqui-*
ancies, &c. (5).

(5) Si l'air de la nuit est nuisible aux per- L'air de
sonnes en santé, combien ne doit-il pas l'être la nuit est
aux valétudinaires & aux convalescents ? Ce sur-tout
est sur-tout ces derniers qu'on expose quel- nuisible
quefois le soir d'un beau jour, dans un jar- aux valé-
din, dans les rues, &c. Les femmes qui re- tudinaires
viennent de couches, en éprouvent tous les & aux
jours les accidents les plus graves. Le Lait re- convales-
convalescent, les dépôts de lait n'ont souvent pas d'au- cents,
autres causes. C'est encore à ces causes que sont
causées la plupart des rechutes, sur-tout dans
les Maladies de la tête & de la poitrine.

Le meilleur instant pour faire prendre l'air Heure du
à un convalescent, est donc le matin, entre jour où
sept & dix heures, pour les jours de grande l'on peut
chaleur : dans les jours tempérés, depuis dix faire.

ARTICLE V.

Des Lits humides.

Comment les lits deviennent humides. Si l'on dort dans les lits humides, on ne manque jamais d'éprouver une *suppression de transpiration*. Les lits deviennent humides, soit parce qu'on n'en fait point usage, & qu'ils restent dans des maisons humides; soit parce qu'ils sont dans des chambres sans feu. Rien de plus à craindre pour les voyageurs que les lits humides; & ils en rencontrent très-souvent dans les lieux où le bois est rare.

Les voyageurs en rencontrent souvent de tels. Quand un voyageur, transi de froid & mouillé, arrive dans une auberge, il peut, au moyen d'un bon feu & d'une boisson *délayante* chaude & d'un lit sec, rétablir la *transpiration*; mais si on le conduit dans une chambre froide, & qu'on le force de coucher dans un lit humide, la *transpiration* se supprime tout-à-fait, & il en résulte les suites les plus dangereuses.

prendre l'air à un convalescent. heures du matin jusqu'à quatre heures du soir, ayant soin d'éviter le soleil. (Voyez II Partie Ch. LXV.)

Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit. Nous ferons observer que l'on échappera à une partie des inconvénients de l'air de la nuit, si, forcé, par quelque cause que ce soit, de ne sortir que dans ce temps, on a soin de ne pas rester en place & de marcher sans cesse. L'exercice & la promenade, émoussent l'impression de la rosée; ils excitent la *transpiration*, qui est bientôt *supprimée*, si l'on reste assis.

Les voyageurs doivent éviter les auberges reconnues pour avoir des lits humides, avec autant de soin qu'une maison infectée de la peste, puisqu'il n'y a personne, quelque robuste qu'elle soit, qui puisse être à l'abri des dangers auxquels on est exposé dans ces maisons.

Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peste.

Pourquoi?

Les auberges ne sont pas les seules maisons où l'on rencontre des lits humides; les lits, appelés *lits d'amis*, que, dans chaque famille, l'on réserve pour les étrangers, ne sont pas moins à craindre. Les draps, les couvertures dont on se sert pas communément, deviennent humides. Comment est-il possible que des lits, qui, souvent, ne sont occupés que deux ou trois fois par an, soient secs?

Les lits d'amis sont très-souvent humides. Comment?

Rien de plus commun que d'entendre se plaindre d'avoir été enrhumé pour avoir changé de lit; la raison en est évidente. Si l'on avoit soin de ne coucher que dans des lits dont on se sert tous les jours, on n'éprouveroit que rarement les suites funestes qui accompagnent le changement de lit.

Maladies qu'ils occasionnent.

Rien de plus à craindre, pour une personne délicate, qui se trouve en ville, que d'accepter à coucher dans un lit que l'on réserve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaisance, devient un mal réel pour elle.

Les personnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvénients, en ordonnant aux domestiques de coucher dans les lits

Moyens de prévenir les in-

ARTICLE VI.

Des Maisons humides.

LES *maisons humides* produisent également des effets très-dangereux. C'est pourquoi les personnes qui font bâtir, doivent choisir, avec le plus grand soin, la situation qui soit sèche. Une maison bâtie sur un terrain humide & malsain, ne pourra jamais être parfaitement sèche. Toute maison, à moins qu'elle ne soit bâtie dans un lieu absolument sec, doit avoir le premier étage très-élevé: les domestiques & les autres gens qu'on oblige de coucher dans des lits bas, dans des lieux bas au raiz de chaufferie, conservent rarement une bonne santé; mais les maîtres doivent certainement ne pas avoir moins d'attention à la santé de leurs domestiques, qu'à la leur propre.

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui, pour échapper à des inconvénients frivoles, hasardent leur vie, en habitant des maisons presque aussi basses qu'elles sont élevées, bâties, &c. Les maisons sont, non-seulement dangereuses à cause de leur humidité; elles le sont encore à cause des parties qui exhalent de la *chaux*, des peintures, &c. L'*asthme*, la *consommation*, les autres Maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent aux bâtiments, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties, doivent être mal-saines (6).

Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison.

Maladies auxquelles on s'expose, quand on habite des maisons nouvellement bâties.

(6) Il est difficile de fixer le temps nécessaire pour qu'une maison nouvellement bâtie

Maniere
particu-
liere dont
on rend
les mai-
sons hu-
mides
dans cer-
tains can-
tons.

Les maisons sont souvent rendues hu-
mides par une propreté mal-entendue.
Je veux parler de l'usage pernicieux d'
laver les salles, immédiatement avan-
que la compagnie y soit entrée. plu-
sieurs personnes sont alors certaines d'a-
masser des *rhumes*, à moins qu'elles n'
restent que très-peu dans une chambr
qui a été ainsi lavée. Celles qui sont dé-
licates doivent fuir ces appartement
avec le plus grand soin, & celles qu
sont robustes ne sont pas à l'abri de
dangers auxquels ils s'exposent.

ARTICLE VII.

'Du Passage subit du chaud au froid.'

Causes
les plus
fréquentes
du rhume.

Le passage subit du chaud au froid
est une des causes les plus fréquente

soit parfaitement ressuée de toute humidité.
Cela dépend de sa situation & de la quantité d'
plâtre employé à sa construction. Les maison
toutes bâties en pierres en exigent le moins
cependant la prudence veut encore qu'on le
laisse sécher pendant au moins une année. Un
maison dans laquelle est entré beaucoup de plâtre
exige tout au moins une couple d'années avan
que d'être habitée; & celles qui sont toutes bâtie
en moëllon & en plâtre, en exigent davantage.

Les inconvénients qui résultent de ces habi-
tations précipitées, exigeroient, sans contre-
dit, l'attention du Ministère. Un propriétaire
avide de jouir du revenu de ses fonds, se hâte
de mettre les appartements de sa maison en
location, & souvent elle n'est pas achevée de
bâtir, qu'on y voit des affiches. L'intérêt le
porte souvent à faire des remises considérables
pour avoir des locataires plus promptement.
ceux-ci, attirés par l'appas, se précipitent dans
une foule de Maladies, dont les affections de poi-
trine & les *rhumatismes* sont les plus communes.

de la suppression de la transpiration. On surhumme rarement, à moins que l'on ne soit très-chaud. La chaleur raréfie le sang, précipite la circulation, & augmente la transpiration. Mais quand ces effets de la chaleur sont supprimés subitement, il en résulte les suites les plus dangereuses. Il est, sans doute, impossible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonstances; mais il est toujours en leur pouvoir de se rafraîchir graduellement dans un lieu sec; de se couvrir de leurs habits quand ils cessent l'ouvrage, & d'éviter de dormir en plein air. Ce précepte bien observé préviendra souvent des fièvres & d'autres Maladies dangereuses (7).

Rien de plus commun que de voir des gens qui, ayant chaud, boivent abondamment des liqueurs froides & dangereuses : cette pratique est extrêmement dangereuse. Il est vrai que l'on

Il ne faut point boire des liqueurs froides & aqueuses, quand on est chaud.

7) C'est cependant ce que ne pratique guère le peuple, en général. Les Journaliers surtout, les Maçons, les Manœuvres qui travaillent ordinairement en chemise, presque toute l'année, mais sur-tout l'été, sont dans l'habitude de s'en retourner chez eux sans être convenablement vêtus; ou, s'ils apportent leurs outils avec eux, on les voit le soir revenir de leur travail avec leurs habits perchés sur leurs outils, au lieu de s'en être couverts. C'est-là ce qui rend les Maladies catarrhales & inflammatoires si fréquentes parmi cette classe d'hommes. C'est à ceux qui ont inspection sur les ouvriers, & qui sont doublement intéressés à leur conservation, à leur faire connoître les dangers de leur conduite, & à employer leur autorité pour la leur faire changer.

Habitude dangereuse des ouvriers qui travaillent en plein air.

souffre difficilement la soif, & que desir de satisfaire ce besoin de la Nature, souvent plus fort que la raison nous porte à faire ce que cette dernie désapprouve. Mais tous les gens de Campagne savent que si l'on permet aux chevaux de se gorger d'eau froide, après un violent *exercice*; qu'ensuite on les fasse rentrer dans l'écurie, ou qu'on les laisse en repos, c'est le moyen de les tuer. Aussi se gardent-ils bien de tenir cette conduite: il faudroit donc qu'ils eussent la même attention pour eux-mêmes.

Moyens
d'étancher la
soif, sans
se gorger
d'eau
froide.

On peut appaiser la soif sans se gorger d'une quantité excessive d'eau froide. La Nature nous offre des fruits & des plantes *acides* sans nombre, qui peuvent, en les mâchant, étancher la soif. L'eau, gardée dans la bouche pendant quelque temps, & rejetée ensuite, produit le même effet; si l'on réitere cette opération souvent; si l'on prend une bouchée de pain, & qu'on le mâche long-temps avec une gorgée d'eau, cela appaisera la soif encore plus sûrement, & on courra encore moins de danger. Lorsqu'une personne a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie*, ou de toute autre *liqueur spiritueuse*, doit être préférée à toutes les autres boissons, si l'on veut se la procurer.

Ce qu'il
faut faire
lorsqu'on
a bu froid,
ayant
chaud.

Mais quand une fois une personne a été assez imprudente pour, ayant chaud, boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer

qu'à ce que la boisson soit entièrement chauffée dans l'estomac.

Il seroit ennuyeux de passer en revue les mauvais effets que produit la boisson de liqueurs froides & aqueuses, quand on a chaud. Quelquefois elle a causé des morts subites. Les *enrouements*, *esquinancies*, les *fièvres* de divers caractères, en sont les suites ordinaires.

Il est encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits verts, de la salade, &c. Ces *aliments* n'ont pas, à la vérité, des effets si prompts que les liqueurs froides; pendant ils peuvent nuire, & il faut s'en abstenir.

Se tenir dans une chambre chaude; s'exposer à des liqueurs chaudes jusqu'à ce que les pores soient entièrement ouverts, & s'exposer immédiatement après à l'air froid, c'est tenir la conduite la plus dangereuse. Les *rhumes*, la *toux*, les *inflammations de poitrine*, en sont les effets ordinaires. Cependant, quoi de plus commun que cette conduite! On en fait tous les jours qui, après avoir bu des liqueurs chaudes pendant quelques heures, se promènent à pied ou à cheval, l'espace de plusieurs milles, la nuit, l'air froid, tandis que d'autres rosent dans les rues.

On est dans l'habitude, lorsqu'une chambre est très-échauffée, d'en faire ouvrir les fenêtres & de se tenir auprès; cette pratique est des plus funestes. Il vaudroit mieux qu'on se tint en

Effets des liqueurs froides, quand on a chaud.

Les fruits verts, la salade, &c., sont encore nuisibles dans ces cas.

A quoi on s'expose quand, après être resté dans une chambre chaude & avoir bu chaud, on sort à l'air.

Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fe-

nette ouverte,
dans une
chambre
chaude.

plein *air*, que de rester dans une telle situation, parce qu'il n'y a alors qu'un côté du corps qui soit exposé au courant d'*air*. Des *fièvres inflammatoires*, *pulmonique*, la *consomption*, &c., ont souvent été la suite de se tenir en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte.

Dormir ou
travailler
les fenêtres
ouvertes,
n'est pas
moins à
craindre.

Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre. On ne doit jamais le faire, même dans la saison plus chaude. J'ai vu des artisans atteints de Maladies graves, pour avoir travaillé en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille à chacun d'eux de ne jamais tenir cette conduite.

Tenir ses
appartements
trop
chauds, est
une cause
certaine
de s'en-
rhumer.

Rien n'expose à s'*enrhumer* comme de tenir ses appartements trop chauds. C'est vivre dans une espèce d'étuve, où on ne peut sortir dehors, ou visiter même son voisin, sans exposer sa vie. Quand il n'y aura rien autre chose que nous y obligera, tenons nos appartements modérément chauds, cela doit nous suffire; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé. (Voyez p. 275 de ce Vol. dans le courant de la note). La chaleur détruit le *ressort* & l'*élasticité* de l'*air*: elle le rend moins propre à dilater les *poumons* & aux autres fonctions de la *respiration*. Aussi la *phthisie* & les autres Maladies des *poumons* sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les forges, dans les verreries, &c.

Il y a des gens assez imprudents & assez foux pour, ayant chaud, se plai-

er dans l'eau froide : non - seulement Maladies
s *fièvres* , mais encore la *folie* , ont été occasion-
s suites funestes de cette conduite. En nées pour
érité elle ne peut être que celle d'un s'être
maniaque , & ne mérite pas qu'on s'en plongé
cupe davantage. dans l'eau
froide ,
ayant
chaud.

Il résulte de nos réflexions sur les Moyens
causes ordinaires de s'*enrhumer* , qu'il d'éviter
est personne qui ne doive éviter, avec de s'en-
plus grand soin , toute *transfition su-* rhumer.
te du chaud au froid : qu'il faut se te-
r dans une température égale , autant
u'il est possible , & , dans l'hypothese
ontraire , ne se rafraîchir que graduel-
ment.

Peut-être arrivera-t-il que plusieurs
ersonnes s'imagineront qu'une atten-
on scrupuleuse aux préceptes que nous
enons d'exposer , ne tendroit qu'à les
ndre délicates Je crois être bien loin
e ce reproche , puisque la premiere loi
e je propose pour se garantir du *rhu-*
e , c'est de s'endurcir le corps , en
exposant tous les jours en plein *air*.
Voyez seconde Partie , Chap. XVIII ,
n du §. I , qui traite du *Rhume*.)

Nous terminerons ce que nous avons Conseil de
dire , sur cette premiere Partie de Celse re-
otre Ouvrage , par le conseil , si jus- lative-
ment vanté de CELSE , relativement ment à la
la conservation de la santé : » Celui, conserva-
dit-il , qui est doué d'une bonne *consti-* tion de la
tution & qui se porte bien , ne doit santé.
s'astreindre à aucune regle particu-
liere de *régime*. Il faut qu'il varie très-
souvent la maniere de vivre ; qu'il soit

„ tantôt à la Ville & tantôt à la Cam-
 „ pagne ; qu'il aille à la chasse ; qu'il
 „ voyage sur mer ; qu'il se repose sou-
 „ vent , & que plus souvent encore
 „ fasse de l'exercice. Il ne doit se re-
 „ fuser aucune des especes d'aliments
 „ qu'on sert ordinairement sur nos ta-
 „ bles ; mais il faut qu'il mange que-
 „ quefois plus & d'autres fois moins
 „ aussi doit-il se trouver , tantôt à d'au-
 „ festins , & tantôt s'en abstenir. Il vaut
 „ mieux qu'il fasse deux repas par jour
 „ qu'un seul , & il mangera de tout
 „ avec confiance , pourvu qu'il puisse
 „ le digérer.

„ Quant aux plaisirs de l'amour ,
 „ ne doit point s'y livrer avec trop d'a-
 „ deur , ni s'en priver avec trop de scr-
 „ pule. Ces plaisirs , pris avec modér-
 „ tion , donnent de l'activité & de
 „ légèreté au corps , au lieu que pris
 „ avec excès , ils affoiblissent & éne-
 „ vent le *tempérament*. Il doit fuir , avec
 „ la plus grande attention , tandis qu'il
 „ se porte bien , les excès , de quel-
 „ que genre que ce soit , afin de ne pas
 „ altérer & ruiner cette vigueur de con-
 „ stitution , nécessaire pour supporter les
 „ Maladies lorsqu'elles arrivent. »

(*Hæc bene si serves, tu longo tempore vives*)



RÉCAPITULATION,

O U

RÉSUMÉ SUCCINCT

Des préceptes les plus importants , sur la maniere de prévenir les Maladies , & de se conserver en santé , objet principal de cette premiere Partie.

C'EST dans l'enfance que s'établissent les fondemens d'une bonne ou mauvaise *constitution*. Il est donc de la dernière importance que les peres & meres soient instruits des obligations qu'ils ont contractées envers leurs enfants , afin que , connoissant les moyens capables de fortifier leur *constitution* , ils s'empressent de les employer , & d'en écarter tout ce qui peut tendre à l'affaiblir.

En conséquence , on ne perdra jamais de vue ce principe , puisé dans la Nature , que c'est de la santé des peres & meres que résulte la santé des enfants. Dans les mariages , on s'étudiera donc à consulter la santé des époux , aussi scrupuleusement que l'on doit consulter ses inclinations ; puisque c'est du concours des dispositions de l'ame & du

corps que dépendent le bonheur de la société, la richesse, la force & la sûreté des Etats.

Les peres & meres regarderont comme un de leurs devoirs les plus essentiels, de nourrir, d'élever & de former eux-mêmes le corps, l'esprit & le cœur de leurs enfants. Les hommes, par leurs conseils & par leurs connoissances, élèveront le courage de leurs femmes; dissiperont les préjugés auxquels elles sont, pour la plupart, livrées. Ils les aideront dans une partie des soins que leurs enfants exigent d'elles, & partageront avec elles les peines, puisqu'ils doivent jouir, en commun, des plaisirs que procure une famille bien portante, forte, vigoureuse, élevée dans la pratique exacte de la vertu & de ses devoirs, envers ses pere & mere, envers la société, envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes, de leur propre lait, leurs enfants. Il n'y a pas de cas, excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle, qui puisse les dispenser de ce devoir sacré; & encore, dans ce cas, nous avons prouvé qu'elles ne devoient pas pour cela confier leurs enfants à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce sujet rapporté l'exemple des femmes Allemandes.

Elles n'emmaillotteront point leurs enfants: elles écarteront de leurs petits

membres flexibles & susceptibles de la moindre impression, les bandes, les ligatures, toutes ces entraves qui font gémir la Nature & la raison : elles se persuaderont facilement que ce n'est pas trop avancer que de dire, que le desir de l'exercice naît avec nous, quand elles réfléchiront que même, dans leur sein, l'enfant jouit de tout l'exercice qui lui est permis. Ces mouvements, ces secousses, plus ou moins multipliées, plus ou moins violentes, qu'elles ressentent ordinairement à quatre mois, quatre mois & demi, mettent cette vérité hors de doute.

Aussi-tôt que l'enfant sera né, elles le mettront sur des linges fins, secs & blancs de lessive : elles le couvriront de pareils linges & d'une simple couverture : elles le changeront dès qu'il sera sali.

Elles se garderont bien de lui donner aucune des *drogues* en usage parmi les *ages-Femmes* & les Gardes de femmes en couches : elles s'en tiendront au premier lait, ou à une eau *miélée*, si le *réconium* est plus de trois jours sans s'évacuer : elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfants, en ne leur permettant à tetter que toutes les deux ou trois heures dans les commencements, toutes les trois ou quatre heures dans la suite, de manière que dès le deuxième mois, l'enfant soit déjà accoutumé à ne point tetter la nuit.

Lorsque l'enfant a ses premières dents la Nature indique qu'il peut prendre de nourritures plus solides que le *lait*. On a donné la manière de préparer ces nourritures, que l'on doit préférer à la *bouillie* & aux autres *aliments* dont on empâte ordinairement les enfants, plutôt que de les nourrir.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées; quand les dents commenceront à s'annoncer, une croûte de pain est le seul hochet dont il ait besoin. Elle préviendra tous les accidents dans lesquels entraîne la perte de *salive*.

On ne donnera jamais aux enfants ni dragées, ni sucreries, aucune des *drogues* comprises sous le nom de *bons*. On leur refusera également toute espèce de fruit, à moins qu'ils ne soient bien murs; &, dans cet état, ils sont autant salutaires qu'ils sont nuisibles quand ils sont verts.

On ne se mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfants; on les laissera rouler sur un tapis, sur une couverture &c.; cet *exercice* les fortifiera. Peu à peu leurs bras & leurs jambes, connoîtront ce à quoi ils sont destinés; & à six mois, plus ou moins, ils marcheront seuls.

On les tiendra toujours propres, sans aucune affectation, sans aucune recherche dans leurs vêtements. Les parures ne servent qu'à les gêner, qu'à les co-

raindre dans leurs mouvements & dans leurs *exercices*. On fuira l'usage des *corps de baleine*, de *cuir*, de *cordes*, &c., comme une invention barbare, plus funeste au genre humain que ne le furent jamais la *peste*, la *guerre*, &c. Leurs vêtements seront aisés & libres, toujours attachés avec des rubans ou des cordons, jamais avec des épingles, & le plus tard que l'on pourra avec des boucles, &c.

On accoutumera les enfants peu à peu au froid, au chaud & aux autres intempéries des saisons. Pour cet effet, on ne les vêtira jamais plus dans une saison que dans une autre. Depuis l'âge d'un an ils doivent aller la tête sans être couverte & les pieds nuds, dans quelque saison que ce soit. Quand ils sortiront dehors, ce qui doit arriver le plus souvent possible, on leur mettra de petites sandales, pour garantir leurs pieds des blessures que pourroient leur faire les corps étrangers. Les petits sabots de bois conviennent également.

A mesure qu'ils grandiront, on changera leurs vêtements. Les petits habits à la Huard, à la Turque, &c., pour les garçons; les fourreaux, les robes, &c., pour les filles: les uns & les autres très-larges, très-aisés; propres, sans être riches, ni recherchés, sont ceux qui sont le plus appropriés.

On ne sevrera les enfants qu'à l'âge d'un an, & même plus tard, si la mere

a suffisamment de *lait*. On les préparera à ce sevrage par la nourriture que l'on a recommandée, pag. 49 & note 18 de ce Volume, & en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paroîtront s'en occuper, une croute de pain sec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau, ou de poulet, & enfin dans du bouillon de bœuf. On ne leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer. On ne leur en donnera que peu, & jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager les enfants à manger trop, en sucrant les *aliments*, & de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros & trop gras : cette dernière manie est encore plus pernicieuse que la première, puisque, comme l'a fort bien remarqué l'Auteur, la Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort & robuste.

On évitera de donner aux enfants du *vin*, de la *biere*, du *cidre* ; en général de toutes les *liqueurs fermentées*, à plus forte raison des liqueurs de table : ce sont autant de *poisons* à cet âge. Il en sera également des *aliments* salés, fumés, de haut gout, &c.

Leur boisson sera de l'eau pure en petite quantité. Le *relâchement* est une

des causes les plus communes de Maladies chez les enfants ; par cette raison ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfants , de quelque sexe qu'ils soient , à rester assis. L'exercice est le premier aliment de la santé , le bon air en est le second. Les garçons & les filles doivent jouer , courir , sauter , danser en plein air , autant que cela sera possible , tous les jours & à toutes les heures du jour , jusqu'à ce que leurs *organes* aient acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction ; ce qui peut arriver plus ou moins promptement , suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet.

Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent ; mais les peres & meres , guidés par la raison , sauront profiter des circonstances , & leur tendresse leur apprendra à ne point nourrir l'esprit aux dépens du corps. La santé est le premier des biens. Sans la santé , point de bonheur. Les talens , les agréments de l'esprit , les connoissances , la science , &c. , ne sont des acquisitions utiles & satisfaisantes pour la société & pour soi , qu'autant que celui qui les possède jouit des facultés nécessaires pour les faire valoir ; mais quand le corps est débile & malade , l'esprit est foible & languissant.

On ne forcera donc jamais les enfants au travail , de quelque nature qu'il soit ,

avant que leur *constitution* soit bien établie , ou l'on aura soin de ne leur en faire qu'un amusement. Mais il n'y a que les peres & meres qui soient capables de cette attention. Ce seront donc eux qui élèveront eux-mêmes leurs enfants. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils savent. Qu'ils ne se mettent point en peine : si leur enfant est destiné à en savoir davantage , le gout , qui se développera avec l'âge , indiquera sûrement l'espece de travail , ou de science pour lequel il est né.

Le *bain froid* étant une espece d'*exercice* , il est d'autant plus intéressant d'y habituer les enfants , que ces enfants habitent dans les Villes , & sont renfermés dans des appartements toujours trop peu aérés.

Les enfants ont besoin de beaucoup de sommeil. Dans les premiers mois de leur naissance , ils dorment plus qu'ils ne veillent. Mais par la suite le sommeil leur devenant moins nécessaire , on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment , jusqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans , ils ne dorment pas plus que les adultes , sept à huit heures. On respectera donc le sommeil des enfants nouveaux-nés ; mais à mesure qu'ils dormiront moins , qu'ils se fortifieront & qu'ils deviendront moins sensibles , on rendra leur coucher moins mollet & plus dur ,

afin qu'ils puissent par la suite dormir par-tout.

Le lieu de leur coucher sera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves, les petites chambres, seront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures opposées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra, ni pavillons, ni baldaquins, ni rideaux, ou tous ces meubles d'ornemens seront ouverts pendant que l'enfant sera dans son lit.

On ne laissera jamais approcher les enfans de domestiques, de valets superstitieux ; tous gens à terreur, à contes de revenans, à histoires de mangeurs d'enfans, de loups-garoux, &c. ; on ne les laissera jamais jouer avec ces imbécilles, qui ne connoissent d'autres manieres de les amuser que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inspirer de la crainte, de la terreur, &c. Toutes ces sottises rappétissent l'esprit, dégradent l'ame, étouffent le courage.

Il est de la dernière importance que les enfans soient accoutumés à une vie dure & difficile, quelle que soit leur destinée. Il faut qu'ils connoissent la faim, la soif, & sur-tout la fatigue. En conséquence, on les réglera de bonne heure dans leurs repas. Il faut qu'ils sachent par eux-mêmes que l'appétit est le seul Cuisinier dont les hommes doivent faire cas.

Les mouvements , les courses , les sauts , la danse , seront d'abord pour eux les seules causes de fatigue. Peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs *exercices*. Les occupations faciles du jardinage , ou d'un art , ou d'un métier , qui n'exigent point d'être sédentaires , pour les garçons ; les occupations faciles du ménage , pour les filles , en fortifiant le corps des uns & des autres leur donneront insensiblement le goût du travail , ou leur en inspireront la nécessité.

Mais que les peres & meres ne perdent jamais de vue que jusqu'à l'âge de puberté , chez l'un & l'autre sexe , ils ne doivent avoir pour but que la santé & la force de la *constitution* : que le travail qui exige trop d'application , trop d'affiduité , épuise & mine cette même santé , ces mêmes forces : qu'ils se trompent grossièrement , quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantage de leurs enfants dans leur profession , le plutôt possible : que cette utilité apparente qu'ils en reçoivent , est un appas trompeur : que ces mêmes enfants devenus hommes , haïront le travail , seront foibles , & par conséquent travailleront moins , dans la même proportion qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance : que les jeux de volant , de balles , de boules , de paume & les occupations sérieuses , doivent , surtout à cet âge , se succéder les uns aux

autres , non pas à des heures fixes , comme dans les Colleges & dans presque toutes les Maisons d'éducation , mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet : qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes , qui , par leur force , leur courage & leur santé , deviennent l'espoir de leur vieillesse , & soient utiles à leur patrie , en lui fournissant des sujets capables de la défendre & de l'enrichir.

Des Journaliers , des Artisans , &c.

C'EST vers l'âge de treize à quatorze ans , plus ou moins , que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession , au choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part , & qui , en conséquence , se trouvent quelquefois répugner autant à leur santé qu'à leur gout. Cependant comme chacune de ces occupations en particulier est moins nuisible par elle-même , qu'elle ne l'est par la manière dont on s'y livre , il est de la dernière importance que les hommes soient instruits de ce qu'ils doivent faire & éviter , chacun dans l'état qu'il a embrassé.

C'est ainsi que les Fondeurs , les Verriers , les Chymistes , toutes les personnes qui travaillent à un feu ardent , auront soin que leurs laboratoires soient ouverts de tous les côtés , afin que l'air y circulant le plus facilement

possible , puisse entraîner promptement & sûrement la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses des corps qui sont en combustion. Cette libre circulation rafraîchira l'*air* , qui , sec & brûlé , ne peut dilater convenablement les *poumons* , & rend les personnes qui s'occupent de ces travaux , sujettes à la *toux* , à l'*asthme* , à la *phthisie* , &c. Ces mêmes personnes se couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires , afin de ne point être refroidies tout-à-coup. Elles ne travailleront que quelques heures de suite.

On apportera les mêmes précautions dans les mines , dans les carrières , dans les souterrains , dont l'*air* est souvent imprégné d'exhalaisons qui le rendent le *poison* le plus subtil. Le *ventilateur* est indispensable dans ces cas. Une attention particulière à ces mêmes ouvriers , c'est de ne jamais se rendre aux mines , &c. à jeun , & de ne pas rester trop long-temps sous terre ; de ne prendre que des *aliments* nourrissants ; de boire des *liqueurs fermentées* ; d'éviter la *consipation* , & , pour cet effet , de prendre de temps à autre d'*huile d'olive* , qui a la propriété de relâcher , d'enduire les *intestins* , & par-là de les défendre des particules *métalliques* dont l'*air* est imprégné , sur-tout dans les mines. On peut mâcher dans la même intention un peu de *rhubarbe*.

Toutes ces personnes doivent avoir

la propreté en vénération. En conséquence elles doivent se laver souvent & changer d'habits toutes les fois qu'ils quittent l'ouvrage. Les Plombiers, les Peintres, les Barbouilleurs, les Potiers de terre, ceux qui colorent les talons pour les souliers des femmes, les Doreurs en or moulu, ceux qui travaillent au *blanc de plomb*, tous ceux qui travaillent aux *métaux*, les Chandeliers, ceux qui travaillent les substances animales, les Corroyeurs, ceux qui font des instruments de musique, les Rôtisseurs-Traiteurs, les Cuisiniers, les Bouchers, les Tripiers, les Chaircuitiers, les Poissonniers, les marchands de fromage, &c.; en un mot tous ceux dont le métier les expose à la mal-propreté, & qui, pour la plupart, respirent des vapeurs fétides animales, étant exposés aux mêmes accidents, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Les Laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein *air*, exposés, par leur état, aux *transpirations arrêtées*, aux *rhumes*, aux *esquinancies*, aux *fièvres inflammatoires & intermittentes*, doivent éviter de rester assis ou couchés sur la terre humide; de rester au soleil sans travailler; de se reposer au soleil; d'y dormir; de s'exposer au serain, à l'*air de la nuit*, &c.

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, les crocheteurs, les journa-

liers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, *respirent* difficilement : de-là les ruptures de *vaisseaux*, le *crachement de sang*, les *descentes*, &c. Toutes ces personnes, ainsi que les Forgerons, ménageront leurs forces, & par conséquent ne travailleront pas trop long-temps de suite, parce que les *muscles* violemment agités, font une grande dépense de *fluide nerveux*, qui ne peut être réparé que par le repos.

Ces mêmes personnes sont encore sujettes aux *éréfipelles*, causées par la *suppression subite* de la *transpiration* ; par la boisson d'eau froide, quand on a chaud ; par les pieds mouillés ; par les habits humides, &c. Ces mêmes causes peuvent encore donner lieu à la *passion iliaque*, aux *coliques*, aux *vents*, & aux autres Maladies du *bas-ventre*, qui proviennent d'autres fois d'*aliments inajestés & venteux*, comme du pain fait avec les fèves, le *seigle*, les fruits verts, &c.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir tous ces mauvais effets. En conséquence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, transis, ou mouillés, ils se garderont bien de courir au feu & de plonger leurs mains dans l'eau chaude : ils se tiendront, au contraire, pendant quelque temps à une certaine distance du feu ; ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, & les frotteront avec une serviette sèche : ceux qui seront engourdis par le froid, au

point d'avoir perdu l'usage de leurs membres , les frotteront avec de la neige , ou avec de l'eau froide , s'ils ne peuvent avoir de neige. Ceux dont les habits seront mouillés , en prendront sur le champ de secs : ceux qui auront les pieds mouillés , les tremperont dans l'eau chaude , &c.

Ces ouvriers auront soin de se bien nourrir , & de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte est de la dernière importance. Ils auront soin de prendre une nourriture substantielle & abondante , s'ils veulent éviter les *fièvres de mauvais caractères* , & les *Maladies de la peau* , auxquelles ils sont si sujets. Ils se garderont de se piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns sur les autres ; ils fuiront cet excès d'imprudence , comme la mort , à laquelle il peut les conduire.

Les soldats , qui doivent être rangés dans la classe de ceux qui s'occupent de travaux pénibles , doivent être bien couverts , bien nourris : leurs logements doivent être secs , aérés , & l'on doit éloigner ceux qui sont malades , de ceux qui sont en santé.

En temps de paix , pour les endurcir aux intempéries des saisons , augmenter leur force & leur courage , il faudroit les occuper peu d'heures par jour , en plein air , à des travaux publics ; par ce moyen , on leur feroit fuir l'oisiveté , la mere de tous vices , & on les empê-

cheroit de se livrer aux excès de l'intempérance, qui, pour l'ordinaire, leur sont aussi nuisibles, en temps de paix, que les fatigues en temps de guerre.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. On doit veiller à ce qu'ils ne se livrent point aux débauches, qui font périr tant de Matelots sur les côtes étrangères. Quand ils sont mouillés, ils ne doivent recourir, ni aux boissons *spiritueuses*, ni aux *liqueurs fortes*: ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain degré, & se coucher immédiatement, après avoir changé d'habits.

On doit avoir soin, sur-tout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes especes de racines, de légumes & de fruits, sur-tout *acides*. On les aura en substance, ou l'on en exprimera les *sucs*, quel'on peut conserver, ou frais, ou *fermentés*. Alors on fera moins usage de provisions salées, qui vicient les humeurs, occasionnent si souvent le *scorbut* & tant d'autres Maladies opiniâtres. Il faut que les Marins *acidulent* toutes leurs boissons; il faut qu'ils conservent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conserveront encore du *mout de biere* en pâte; ils en feront une boisson sur le champ, en la faisant *infuser* dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur est très-saine, &

On a trouvé qu'elle étoit un *spécifique* contre le *scorbut*.

On peut encore faire provision de *vins légers* & de *cidres*, qui, quoique tournés à l'*aigre*, n'en sont pas moins utiles. Le *vinaigre* est un *spécifique* excellent dans la plupart des Maladies, & devroit être en usage dans tous les voyages, surtout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent se conserver vivants. Les gens de mer & les Soldats Gardes - Côtes, doivent user de *quinquina* comme d'un *spécifique* contre les Maladies auxquelles ils sont exposés.

Des Gens sédentaires.

LES hommes qui s'occupent de travaux sédentaires, doivent éviter de rester assis plus de trois ou quatre heures de suite : 1°. pour ne pas être trop de temps sans prendre de l'*exercice* ; 2°. pour changer d'air, & par-là fuir toutes les Maladies de *poitrine*, auxquelles ils sont si sujets.

Ils doivent éviter de se tenir longtemps dans une posture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaises digestions, des *flatuosités*, des *maux de tête*, des *douleurs dans la poitrine* ; s'ils ne veulent plus être sujets à la *consomption*, à l'*affection hypocondriaque*, &c. La posture courbée gêne encore la *circulation* dans les parties inférieures ; c'est-là les

maux de jambes , dont souvent les gens sédentaires perdent l'usage. Outre cela , cette posture vicie le *sang* & les humeurs par la stagnation ; la *transpiration* est arrêtée : de-là la *gale* , les *ulceres sordides*, les *pustules* de mauvais caractère , & d'autres *Maladies de la peau* , si communes parmi ces ouvriers. La posture courbée déforme le corps ; l'*épine* , perpétuellement pliée , prend une forme voutée qu'elle conserve ensuite toute la vie , de-là l'empêchement des *fonctions vitales* , le relâchement universel des parties *solides* , les *écrouelles* , la *consumption* , la *passion hystérique* , & la foule de *Maladies nerveuses* , si fréquentes depuis que les travaux sédentaires sont devenus si communs.

En conséquence , ils doivent se tenir dans la posture la plus droite possible. Soit qu'ils soient debout , soit qu'ils soient assis , ils doivent changer de situation très-souvent dans la journée ; abandonner l'ouvrage de temps en temps , & , dans les intervalles , se promener en plein air , courir , aller à cheval , se livrer à tous les *exercices* qui peuvent donner de l'action aux *fonctions vitales*. Ils doivent bien se garder d'employer ce temps de récréation au cabaret , ou à des amusements sédentaires. Ils doivent observer la *propreté* la plus scrupuleuse.

Ils doivent éviter les *aliments venteux* , de *mauvaise digestion* , & observer la tem-

érance la plus sévère. Ils feront bien de s'occuper du jardinage dans leurs moments de loisir , s'ils sont dans le pouvoir de le faire : ils prendront pour exemple les ouvriers de la ville de cheffield.

Des Gens de Lettres.

Les gens de lettres sont encore plus exposés que les autres personnes sédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui soient forts & bien portants , & qui vivent jusqu'à un âge avancé. Une étude suivie a souvent ruiné, en peu de mois, la meilleure *constitution*. Penser continuellement , c'est , comme on dit , ne pas vouloir penser long-temps.

Les gens de lettres sont sujets à la goutte, suite des mauvaises *digestions* & de la *transpiration* arrêtée. Ils sont souvent attaqués de la *gravelle* & de la *jaunisse*, effets du peu d'exercice. Les Maladies du foie , telles que les *obstructions* de ce viscere , les *squirres* , la *jaunisse* , les *indigestions* , la perte de l'appétit , la destruction du corps entier , sont les suites de la vie sédentaire , à laquelle les gens de lettres sont astreints. La *consomption* , si commune parmi eux , est la suite de la posture penchée & appuyée contre un bureau , dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête , à l'*apoplexie* , aux *vertiges* , à la *folie* , à la *paralyse* , aux *Mal-*

dies des yeux, aux *fièvres* de toute espèce, sur-tout du genre *nerveux*, à l'*hydropisie*, à l'*affection hypocondriaque*, Maladie la plus triste & la plus désespérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de lettres doit se persuader qu'il doit donner souvent, & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelque société agréable, soit en prenant quelque divertissement qui demande de l'*exercice*, soit de toute autre manière. Il ne doit point rester trop longtemps assis, puisque cette situation trouble les *digestions*, déränge les *secrétions*, & s'oppose à la *transpiration*.

L'*exercice* auquel il doit se livrer, est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement; tel est celui du cheval: mais il ne doit point le prendre seul dans un lieu solitaire; il faut que ce soit en société, dans des lieux agréables & qui lui fournissent des objets, qui, bien loin de demander de l'application, le distraient, le récréent & lui fassent oublier les affaires du cabinet.

Il faut qu'un cabinet soit spacieux & bien aéré, il faut qu'un homme de lettres qui lit & écrit beaucoup, soit, tantôt debout, tantôt assis, & toujours dans la posture la plus droite possible. Celui qui ne fait que dicter, doit le faire en se promenant. Quand il le peut, il doit lire & parler tout haut. C'est un

excellent *exercice* que de débiter des discours en public.

Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'*exercice*. Cependant c'est à l'homme de lettres à se consulter ; mais il ne faut jamais passer une matinée entière sans prendre de l'*exercice*. Que ce soit avant ou après le travail , il doit s'en faire une affaire capitale , & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation , qu'à ses heures d'étude. La musique doit être un des délasséments chéris des *gens de lettres*.

Ils doivent éviter les *aliments aigres, venteux , rances* , de difficile *digestion*. Leurs soupers doivent être légers & pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boisson. La *biere* qui ne soit pas trop forte , le bon *cidre* , le *vin* trempé , leur conviennent. Ils ne doivent jamais se mettre à table immédiatement après l'*exercice* , ni s'exercer immédiatement après les repas. En général , l'*exercice* ne doit jamais être violent , ni porté à un degré excessif de fatigue. Ils doivent le varier souvent. Les *bains froids* leur conviennent ; ils peuvent même leur tenir lieu , jusqu'à un certain point, de tout autre *exercice*.

Des Aliments.

Tous les hommes doivent avoir la plus grande attention au *régime*. Il est de la plus grande importance pour la con-

servation de sa santé. La première règle à suivre est d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, est nuisible. Les *végétaux* & les *animaux* sont également propres à nous nourrir, mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces substances.

Les grains gâtés sont des *poisons* qu'il est de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expose en vente. Les autres substances *végétales*, gardées trop long-temps, deviennent mal-saines. La viande est encore plus sujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes puisqu'alors ces animaux ne meurent que parce qu'ils sont malades. On doit également s'abstenir d'animaux qui meurent par accident, parce que le *sang* qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui sont engraisés avec des *aliments* grossiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouissent point du grand air, occasionnent des *indigestions* & appesantissent les esprits.

La viande, prise en grande quantité, a souvent conduit au *scorbut* & à la suite nombreuse de cette Maladie, telles que les *indigestions*, la *mélancolie*, l'*hypochondriac*, &c. Ceux qui sont jaloux de leur santé, ne doivent manger de la viande qu'une seule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être

ue d'une seule espece. Les *aliments* ne doivent être, ni trop trempés, ni trop secs. Les *aliments* aqueux relâchent les *solides*, & rendent le corps foible. Les *aliments* trop secs communiquent de la rigidité aux *solides*, vicient les humeurs, & disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au *scorbut*, &c.

L'appétit doit être le seul Cuisinier dont on doive faire cas. Rien de plus ingereux que les sauces piquantes; que les soupes succulentes; que les assaisonnements de haut goût: toutes ces préparations ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, & ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. La viande simplement bouillie, ou rôtie, est tout ce que l'*estomac* demande.

L'eau, qui devoit nous tenir lieu de toute boisson, doit être au moins celle qui soit le plus en usage. La bonne eau doit être légère, sans couleur, sans odeur, &c. Ces qualités ne se trouvent naturellement que dans celles de riviere. On doit s'abstenir des eaux qui ont séjourné long-temps dans des lacs, dans des ruis, comme ayant acquis de la *putridité*. Quant aux *liqueurs fermentées*, si elles sont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la santé. Mais leur excès, & l'usage de celles qui sont mal préparées & *falsifiées*, sont mortelles. Les *liqueurs fermentées* trop fortes s'opposent à la *digestion*, bien loin de l'aider:

elles relâchent & affoiblissent le corps , bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles peuvent même se passer de *liqueurs fortes*. C'est une erreur de croire que ces personnes en ont absolument besoin. Ceux qui n'en font point usage sont , non-seulement capables des plus grandes fatigues , mis encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les *liqueurs fermentées* ne doivent point être bues toutes nouvelles , parce que la *fermentation* n'étant pas achevée elles se débarrassent de leur air dans le *intestins* ; de-là les *flatuosités*. Si elle sont trop anciennes, elles s'*aigrissent* dans l'*estomac* & nuisent à la *digestion*. Toutes ces raisons devroient porter chaque personne à préparer elle-même ses *liqueurs fermentées*, quand elle est dans le cas de le faire. Ce seroit en outre un moyen sûr de prévenir toutes les *falsifications*, toutes les fraudes en usage parmi ceux qui en font commerce.

Le *pain*, aliment le plus essentiel , le plus salutaire , le plus universel , ne sauroit demander trop d'attention pour l'avoir pur & salubre. Il seroit donc de la plus grande importance que chacun le préparât soi-même. Il n'y emploieroit que de bons grains , il se garderoit de faire usage des ingrédients que les Boulangers n'emploient que trop souvent pour le rendre agréable à la vue , sans consulter s'il peut nuire à la santé. Le

pain le meilleur est celui qui n'est , ni trop lourd , ni trop léger ; qui est bien fermenté , cuit de la veille ; qui est fait de bonne farine de *froment* , ou plutôt de *froment* & de *seigle* , mêlés ensemble.

Ce n'est pas assez que l'on sache quels sont les *aliments* qui conviennent aux hommes en général ; il faut encore savoir quels sont ceux qui conviennent à chaque *constitution* en particulier. En conséquence les personnes qui abondent en *sang* , doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures succulentes : elles doivent éviter les mets salés , les *vins généreux* , la *biere* forte , &c. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en *pain* & en substances *végétales*. Leur boisson doit être de l'eau , du *petit-lait* , &c.

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses , huileuses. Elles mangeront souvent des *raves* , de l'*ail* , les *épices* , tout ce qui peut échauffer , favoriser la *transpiration* , & l'*urine*. Elles boiront de l'eau , du *café* , du *thé* , &c. Elles prendront beaucoup d'*exercice* , & dormiront peu. Les personnes maigres vivront un *régime* contraire.

Ceux qui sont sujets aux *aigreurs* doivent faire leur principale nourriture de viande ; ceux , au contraire , qui ont les rapports qui tendent à la *putridité* , ne doivent user que de substances *végétales acides*.

Les *goutteux* , les *hypocondriaques* , les

hystériques, éviteront tout ce qui est *austere*, *acide*, & propre à s'aigrir sur l'*estomac*. Leur nourriture doit être maigre, légère, rafraîchissante & de nature *apéritiv*. L'homme de lettres doit moins se nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles & en plein *air*. Les *aliments* qui nourrissent très-bien un paysan, seroient *indigestes* à un citadin.

Mais le *régime* ne doit jamais être trop uniforme. L'usage constant d'une même espèce d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie, ces *aliments* doivent être légers, nourrissants, de nature *délayante*, mais répétés souvent. Dans l'âge moyen ils doivent être solides, & avoir un certain degré de *ténacité*. Dans l'âge avancé, qui semble se rapprocher du premier âge, on doit suivre le *régime* de cette période. Il doit être léger & plus délayant que celui de l'âge moyen, & même les repas doivent être plus fréquents.

Il ne suffit pas pour la santé que le *régime* soit sain; il faut encore qu'il soit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des *organes*, affoiblit l'*estomac*, & le remplit de *vents*. Il faut que les *aliments* soient pris plusieurs fois par jour, si l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement; si l'on veut entretenir les humeurs dans leur état sain, & conserver leur douceur. Le jeûne est sur-tout nuisible aux jeunes gens & aux person-

nes âgées , qui , lorsqu'ils ont l'estomac vuide , sont souvent attaquées de *vertiges* , de maux de tête , de foiblesse , de *vents* , auxquels le seul remède est un peu de *pain* & un verre de *vin*. On doit abolir l'habitude de ne déjeûner qu'avec une tasse de *thé* , de *café* , &c. & un peu de *pain*. Pour se bien porter , il faut déjeûner convenablement , & souper légèrement.

Quand une fois on s'est habitué à un certain *régime* , il est dangereux de le changer subitement. Il ne faut le faire que par degré , soit qu'on veuille passer d'une nourriture peu substantielle à une plus succulente , soit qu'on veuille changer la qualité , ou retrancher de la quantité des *aliments*. Cependant un *régime* trop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture , soit en plus , soit en moins , quand les occasions s'en présentent , pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

De l'Air.

RIEN de plus contraire à la santé que l'air mal-sain. Les Eglises & les assemblées , tous les lieux où l'air se trouve dépouillé de ses qualités par la *respiration* des personnes qui s'y trouvent entassées ; par le feu ; par les lumières , &c. deviennent nuisibles aux personnes délicates. L'air des grandes Villes , chargé de va-

peurs & d'exhalaisons *putrides*, qui s'élèvent sans cesse des substances, tant *animales*, que *végétales*, est également mal-sain. Les rues des grandes Villes doivent être larges & bien percées, afin que l'*air* puisse y circuler librement.

Il est de la dernière importance de reléguer les cimetières hors des Villes, & d'abolir l'usage d'enterrer les morts dans les Eglises. Il faut que les Eglises soient percées d'un grand nombre de fenêtres larges & spacieuses; qu'elles soient ouvertes tous les jours, & qu'elles soient tenues très-propres; sans quoi elles deviennent dangereuses pour les personnes foibles & valétudinaires.

Les appartements doivent être ouverts à deux *airs* opposés, sur-tout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits aussi-tôt qu'on est sorti on doit au contraire les découvrir & les laisser tout le jour exposés à l'*air* d'une porte & d'une fenêtre ouvertes. Les vaisseaux, les prisons, les hôpitaux où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire usage de *ventilateurs*. Le *ventilateur* est d'une nécessité indispensable dans ces lieux, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies, soit pour la salubrité des provisions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les salles de spectacles, dans les serres, dans les magasins à bled, &c.

Il seroit bien à désirer que les personnes qui sont obligées, pour leurs affai-

res, de passer le jour dans les Villes, allaient coucher à la Campagne. Si l'on respire un bon *air* pendant la nuit, on répare en quelque sorte les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Les *asthmathiques*, les *hypocondriaques*, les personnes attaquées de *consumption*, doivent fuir l'*air* des Villes comme la *peste*. Il faut que les maisons, les châteaux, &c. soient bâtis à une certaine distance des bois, des marais, des lacs, &c.

Il y a peu de *remède* aussi salutaire aux malades, que l'*air* frais. C'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. L'*air* frais est sur-tout nécessaire dans les chambres, dans les salles où il y a plusieurs malades rassemblés, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, &c. C'est ici que sont utiles les *ventilateurs* : en servant aux malades, ils servent encore aux Médecins, aux Chirurgiens, à toutes les personnes employées auprès des malades. Les hôpitaux, toute maison destinée aux malades, doivent être dans une situation favorable pour l'*air*, & par conséquent à une certaine distance des grandes Villes.

De l'Exercice.

UNE loi qui paroît être universelle chez tous les hommes, c'est que, sans *exercice*, on ne peut jouir de la santé. L'inaction fait tomber les *solides* dans le relâche-

ment : de-là des Maladies sans nombre. Les *obstructions des glandes*, aujourd'hui si communes, n'ont point d'autres causes que le défaut d'*exercice*. L'*exercice* prévient donc cette Maladie ; il s'opposera encore à la foiblesse des *nerfs* & à toutes les *Maladies nerveuses* ; il facilitera la *transpiration*, dont la *suppression* cause un foule de Maladies.

Les personnes foibles, valétudinaires ; toutes celles dont les occupations n'exigent pas un *exercice* suffisant, comme les ouvriers sédentaires, les marchands, les *gens de lettres*, &c., doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion ; & cet *exercice* doit être aussi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuse de rester trop long-temps au lit le matin ; coutume qui est universelle dans les grandes Villes. L'*air* du matin fortifie les *nerfs*, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*. On feroit bien de se lever avec le jour. Qu'on se promene, qu'on monte à cheval, qu'on fasse tout autre *exercice* en plein *air*, on se trouvera avoir l'esprit plus gai, plus serein pendant le jour ; on aura plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé.

L'*exercice* est le seul remède pour les personnes inactives, qui se plaignent de

douleurs dans l'estomac , de vents , de gonflements , d'indigestions , &c. Mais , en général , l'exercice doit être pris en plein air. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'exercice , mais se livrer à tous alternativement , & s'en tenir le plus long - temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la constitution.

L'espèce d'exercice qui met le plus d'organes en action , est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade , les courses , l'exercice du cheval , de la nage , de la culture de la terre , de la chasse , de la paume , &c. Ceux qui le peuvent , doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour , à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener , ou à d'autres exercices ; car l'exercice ne doit jamais être continué trop longtemps. La fatigue lui ôte tous ses avantages ; & au lieu de fortifier le corps , elle l'affoiblit.

L'indolence occasionne , non - seulement des Maladies , mais encore elle rend les hommes inutiles à la société , & donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif , c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile , il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir , ou qu'il médite quelque mauvaise action. L'homme n'est certainement pas fait

pour l'indolence : ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé , tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu , & la conservatrice la plus souveraine de la santé.

Du Sommeil.

Les enfants doivent dormir autant qu'ils paroissent le désirer. A mesure qu'ils avancent en âge , il faut régler leur sommeil , de sorte qu'à dix ou douze ans , ils ne dorment pas plus que les adultes , sept ou huit heures.

Il faut contracter l'habitude de se lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la santé que la coutume universelle , sur-tout dans les grandes Villes , de ne se lever qu'à neuf ou dix heures.

La nuit est le seul temps du sommeil ; mais pour le rendre salutaire , il faut prendre , pendant le jour , un *exercice* suffisant , souper légèrement , & se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

L'habitude de dormir après les repas , quand elle est forte , doit être respectée : d'ailleurs les personnes qui ont les *nerfs* délicats , tels que les enfants , les femmes & les *gens de lettres* , se trouvent bien de faire la *méridienne*.

Des Habits.

Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite , à la saison , à

l'âge , au *tempérament* , &c. La jeunesse dont le *sang* a un fort degré de chaleur , dont la *transpiration* est facile , n'a besoin , dans nos climats , que d'habits légers ; mais l'âge avancé , par la raison contraire , a besoin d'habits qui fomentent la chaleur & la *transpiration*. C'est à cet âge que conviennent les camisoles de flanelle , les gilets , &c. , qui affoiblissent les jeunes gens , qui les rendent délicats , & les empêchent d'en tirer de l'utilité , quand les *rhumatismes* , ou quelque autre Maladie semblable , les rendent nécessaires.

Il seroit à désirer qu'on ne changeât pas d'habits de saisons. Le drap , singulièrement approprié à notre température , devroit être la seule étoffe dont on fit usage. Il n'y a presque pas de jours , dans l'été , où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espèce d'habits , on prévien droit les Maladies auxquelles on s'expose , quand on prend les habits d'été trop tôt , & qu'on les quitte trop tard. Les vieillards , sur-tout , ne doivent point connoître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. En conséquence la mode , ou la forme , ne doivent entrer pour rien dans la façon : on ne doit , au contraire , consulter que la santé , le climat & la commodité. Il faut que la *poitrine* , le *bas-ventre* , les bras & les pieds , soient absolument à

l'aïse. On ne se servira d'aucune espece de ligature dans la maniere d'attacher les habits. Les jarretieres, les boucles, les cols, les colliers, s'opposent à la *circulation du sang*, à l'accroissement des parties, & deviennent la cause d'un nombre infini de Maladies.

De l'Intempérance.

LA grande regle de la tempérance est de se tenir à la simplicité. La Nature se plaît dans les *aliments* simples & sans apprêts. L'*intempérance* dans le manger apporte les plus grands désordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digestion*; elle relâche les *nerfs*; elle rend les *secrétions* irrégulieres; elle vicie les humeurs, & occasionne des Maladies sans nombre.

L'*intempérance* est également dangereuse dans la satisfaction des autres desirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaisirs charnels, ne détruit-il point la meilleure *constitution*? Quels désordres ces excès ne jettent-ils point dans les familles? Combien de femmes, d'enfants, périssent de besoin, tandis que des peres cruels se livrent, sans réserve, à leurs appétits insatiables?

L'ivrognerie est, par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais encore elle est la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelque horrible qu'il soit, que

ne puisse commettre un ivrogne , pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes ; des femmes vendre les habits de leurs enfants ; vendre les aliments qu'elles devoient manger ; vendre même ensuite leurs propres enfants pour acheter un malheureux verre de liqueur.

De la Propreté.

LA *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau* , sont dues principalement au défaut de *propreté*. La mal-propreté engendre encore les diverses especes de vermines , qui infectent les hommes , les maisons , &c. La *propreté* en est le seul remede. Les *fièvres putrides* , *malignes* , &c. , commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées ; qui portent des habits sales , &c. La *propreté* est donc de la dernière importance. En conséquence, on changera souvent de linge pour favoriser l'excrétion de la *peau* , si nécessaire à la santé ; on changera souvent d'habits , & on tiendra les appartements très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes Villes soient nettoyyées de toutes les ordures dont elles sont sans cesse couvertes. On éloignera les tueries du sein des Villes. Tous ces objets corrompent l'air & engendrent la *contagion*. Les pay-sans n'accumuleront plus le fumier de-

vant leur porte; ils se garderont de coucher, dans les mêmes endroits que leurs bestiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La *propreté* est indispensable dans les camps, dans les casernes, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, dans les vaisseaux. Elle est seule un *remède* contre plusieurs Maladies. Il est de la dernière importance de changer souvent les malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puisse être changé, quand il est sali.

Une personne en santé doit changer tous les jours de linge. Elle doit faire fréquemment usage de *bains*, se laver tous les jours les mains, le visage & sur-tout les pieds. La *propreté* a plus d'attrait à nos yeux, que la parure; elle est un ornement pour tous les états; personne n'en est dispensé: elle doit être pratiquée avec le plus grand soin par-tout; mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée.

De la Contagion.

LA plupart des Maladies sont *contagieuses*. On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a besoin que de ceux qui, par état, ou par bienfaisance, se destinent à le soigner. C'est vouloir exposer sa vie & celle de ses connoissances, que de visiter les

malades par pure curiosité, ou par une tendresse mal-entendue.

Les Médecins & les personnes charitables doivent chasser d'auprès d'un malade toute personne inutile. C'est le seul moyen d'arrêter les progrès de la *contagion*. Le malade lui-même en retirera un avantage. Son imagination, facile à s'effrayer, ne sera plus exposée aux propos froids & à petit bruit; aux contenance effrayées & tristes de ces gens oisifs, qui ne manquent jamais de déconcerter son esprit, & par-là d'aggraver la Maladie.

On bannira l'usage ordinaire, surtout parmi le peuple & à la Campagne, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les assembler pendant quelque temps dans la chambre du mort, parce que c'est encore un moyen de propager la *contagion*, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui meurent de *fièvres malignes*, *putrides*, &c., & l'on doit éviter de s'en approcher.

Il est dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades; à moins qu'ils n'aient été lavés & exposés à la fumée de plante odorante, du *vinaigre*, ou à l'air, pendant un temps assez considérable.

Les prisons, les hôpitaux, &c., répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Il est du devoir du Gouverne-

ment de reléguer ces lieux hors de leur sein.

Les habitants des Villes doivent choisir une habitation bien exposée , parce que leur atmosphère n'est qu'une masse corrompue , chargée de particules les plus pernicieuses. Ils doivent encore éviter les rues étroites, mal-propres & passageres. Ils doivent tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires ; sortir & se tenir en plein *air* aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui , par état , soignent les malades , si la Maladie est *contagieuse* , doivent s'emplir le nez de *tabac* , ou de toute autre plante odorante , très-forte , comme la *rue* , la *tanaïsie* , &c. Ils doivent tenir les malades très-propres , & arroser la chambre avec du *vinaigre* , &c. Ils ne doivent point aller dans le monde , sans avoir changé d'habits , sans s'être lavé les mains , le visage , &c.

Les maîtres ne doivent point garder dans leurs maisons leurs domestiques malades , si la Maladie est *contagieuse* ; autrement ils courront les risques d'en voir leur famille attaquée.

Les hôpitaux seroient moins sujets à propager la *contagion* , s'ils étoient situés hors des grandes Villes ; si les malades n'y étoient point amoncelés les uns sur les autres , dans de petites salles ; si la propreté & les *ventilateurs* n'y étoient

point négligés ; s'ils étoient plus nombreux ; s'ils étoient construits d'après les conseils d'un Physicien , & je ne crains pas de le dire , d'après le plan de M. LE ROY. Il seroit encore à désirer qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante ; le peuple s'y rendroit avec moins de répugnance. Les Maladies *contagieuses* , qui s'engendrent communément parmi les pauvres ; trouveroient leurs tombeaux dans les hôpitaux , & ne seroient plus dans le cas de se communiquer aux personnes plus aisées , & souvent de produire des *épidémies*.

Des Passions.

LES *passions* ont une grande influence , & sur la cause des Maladies , & sur leur guérison.

La *colère* trouble l'esprit , déforme les traits du visage , précipite le cours du *sang* , & déranger toutes les *fonctions vitales & animales* : elle cause souvent la *fièvre* , des *Maladies aiguës* , & quelquefois la mort subite. Les personnes délicates , attaquées de *Maladies nerveuses* , doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette *passion*.

C'est sur-tout le ressentiment que souvent nous sommes maîtres de bannir de notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit , occasionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres , & ruine insensiblement la meilleure *conf-*

tution. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La *peur*, que la Nature ne nous a donnée que pour notre conservation, conduit souvent à la perte de la vie. Une *peur* subite a, en général, les effets les plus funestes. Les *accès épileptiques* & les autres *Maladies convulsives*, en sont souvent les suites. On doit donc soigneusement veiller à ce que les enfants ne soient point effrayés, & à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.

Les effets prolongés de la *peur* sont encore plus dangereux. La crainte constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. De-là grand nombre de personnes meurent des mêmes *Maladies* qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps. Les *femmes en couches* en offrent journellement des exemples. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la *peur*; qu'elles évitent, à tel prix que ce soit, de se trouver avec des comeres & des babillardes, qui sont perpétuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés à d'autres femmes.

Il seroit bien à desirer que l'on bannît l'usage de sonner les cloches d'une Paroisse pour les personnes qui meurent. Ceux qui se croient en danger, sont ordinairement curieux. S'ils viennent à apprendre que celui pour lequel on sonne, est mort de la *Maladie* dont

Ils sont attaqués , quel ne sera pas l'effet d'une sonnerie funéraire dont ils sont étourdis , cinq ou six fois par jour ? Qu'on tienne donc un malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer. Qu'on éloigne de lui ces gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade , pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles.

Un autre usage , souvent funeste aux malades , c'est celui dans lequel sont les Médecins & d'autres prétendus Savants , le pronostiquer l'issue de la Maladie. On a beau ne pas donner son opinion en présence du malade ; un malade sensible l'aperçoit bientôt apprise , par l'air triste , par les pleurs , par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre , sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Une réponse équivoque , lorsqu'on est interrogé sur le sort d'un malade , est , sans contredit , la plus sage , comme la plus sûre , dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances.

Le *chagrin* est de toutes les passions , celle qui est la plus destructive de la santé. Ses effets n'ont point d'interruption ; & , quand il se fixe profondément dans l'ame , il a les suites les plus fâcheuses. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue , qui mine les forces de l'ame & ruine le *tempérament*.

La véritable grandeur d'ame consiste

à supporter avec courage les malheurs qui assiegent la vie. Gardons nous donc de céder au chagrin : cherchons la consolation ; embrassons-la , de quelque part qu'elle nous vienne : que notre ame ne reste pas long-temps fixée sur un objet , sur-tout s'il est désagréable , & nous échapperons aux dérangemens d'estomac , aux indigestions , aux affaiblissements de l'esprit , au relâchement des nerfs , aux vents dans les intestins , à la corruption de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque autant maîtres de commander à notre ame , que nous le sommes de diriger le régime de notre corps ; en conséquence , lorsque le chagrin se présente , cherchons la société de gens gais : entre-mêlons nos travaux d'amusements & de récréations : livrons-nous à la variété des scènes que la Nature se plaît à nous offrir partout , & dont le but est , sans doute , d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet : occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application , soient chagrins. Cultivons les plaisirs honnêtes ; ils semblent donner de la rapidité au temps , & ils ne peuvent avoir que les suites les plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le chagrin , se livrent à boire (en Angleterre ;) mais le remède est pire que le mal. Il est rare qu'à la fin , ils ne ruinent leur fortune , leur tempérament , leur réputation.

Quoique l'*amour* ne marche point aussi rapidement que quelques-unes des autres passions, il est cependant la plus forte ; & , porté à un certain degré , le moins susceptible d'être réprimé , ou de céder aux impulsions de la raison. On n'aime point à l'extrême du premier abord : il faut donc , avant que de se livrer à l'*amour* , peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur , ayons toutes les occasions d'augmenter notre passion : recourons à nos affaires , ou à l'étude , ou à la dissipation , & , s'il est possible , cherchons un autre objet , que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'*amour* , devenu Maladie , est très-difficile à guérir. Les suites en sont souvent si violentes , que la possession de l'objet aimé n'en est pas toujours le remède. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer , s'il n'y a pas d'impossibilité ; & on ne doit point s'y refuser , pour une cause simple & légère. Les peres & meres sont trop enclins à traiter l'*amour* de bagatelle. La plupart , entraînés par des vues d'intérêt , sacrifient tous les jours la santé , la tranquillité , le bonheur de leurs enfants , & de ceux qui sont commis à leurs soins. Ils ne comptent pour rien l'inclination , la seule chose à laquelle ils doivent cependant faire attention , s'ils veulent faire d'heureuses alliances , & s'ils ne veulent point se repentir , dans la suite ,

de la sévérité de leur conduite , de la perte de la santé & des sentimens de leur enfans.

Le meilleur moyen de s'opposer à la violence des passions , c'est , en général de se livrer à celles qui sont opposées & d'appliquer tellement son esprit aux choses utiles , qu'il ne lui reste plus de temps pour réfléchir sur ses malheurs.

Des évacuations accoutumées.

Des Selles.

PEU de choses concourent plus à la conservation de la santé , que les *selles* régulières. Si les matières fécales restent trop long-temps dans le corps , elles vicient les humeurs : si elles sont évacuées trop promptement , elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture.

Une *selle* par jour suffit , en général , pour un adulte ; une moindre quantité est nuisible. Le moyen de se la procurer , c'est de se lever de bonne heure , de se promener en plein *air* , & de mener une conduite régulière dans le *régime*. Si , indépendamment de ces précautions , la *constipation* persistoit , il faudroit suivre le conseil de LOCKE , se présenter à la garde-robe tous les matins , que l'on en ait besoin , ou non. Une habitude de cette espèce peut , avec le temps , devenir une seconde nature.

Il faut se garder d'employer des *médicaments* , sur-tout des *purgatifs* , pour la

simple *constipation*. C'est en vivant de *prime*, en évitant tout ce qui est de nature *échauffante & astringente*, & en s'habillant légèrement, qu'il faut y remédier.

Les personnes trop relâchées useront d'*aliments* qui resserrent & fortifient, tels que le *pain de froment*, le fromage, les *œufs*, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Elles boiront du *vin* rouge, du *vin de Bordeaux*, de l'*eau-de-vie* & de l'*eau*, de l'*eau minérale*, &c. Elles porteront de la flanelle, elles se tiendront les pieds chauds, & emploieront tous les moyens capables de favoriser la *transpiration*, dont ce relâchement dépend quelquefois.

Des Urines.

La libre évacuation des *urines* prévient & guérit plusieurs Maladies. On doit donc employer tous les moyens possibles pour les exciter. Il faut en conséquence fuir la vie sédentaire, & éviter de rester longtems dans le lit. On doit s'abstenir d'*aliments* de nature sèche & échauffante, de liqueurs *astringentes*, comme le *vin* rouge, &c.

Les *urines* trop long-temps retenues dans la *vessie*, s'épaississent; la partie la plus aqueuse s'évapore; la plus grossière, celle qui est terreuse, reste: de-là la *gravelle* & la *pierré*. Il est donc de la dernière importance d'uriner, dès que le besoin se fait sentir. On a vu des person-

nes mourir , d'autres être attaquées de Maladies désagréables , & même incurables , pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps , par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue , elle perd de son action , elle tombe en *paralyse* , & alors elle est également incapable , soit de retenir les *urines* , soit de les évacuer convenablement.

Si les *urines* sont trop abondantes il faut se priver de liqueurs aqueuses & foibles ; de *sels alkalis* ; de tout qui peut irriter les *reins* & dissoudre le *sang*. On doit remédier à la foiblesse qui en est la suite , par une *diète fortifiante* ; par les *remèdes astringents*.

De la Transpiration.

LA *transpiration* est d'une si grande importance pour la santé , que nous sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies , tant qu'elle a lieu & que , dès qu'elle est *supprimée* , le corps est malade.

C'est à la *suppression* de la *transpiration* que sont dus les *rhumes* , Maladies qui tuent plus de monde que la *peste*. Examinant les malades , on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs Maladies soit à des *rhumes* violents dont ils ont été attaqués , soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés.

La cause ordinaire , dans ce pays , de la *suppression* de la *transpiration* , c'est

inconstance du temps. Le meilleur remède est de s'exposer à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de s'enrhumer.

Une autre cause, ce sont les habits mouillés. Il est difficile que ceux qui sont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Au si-tot qu'on s'en aperçoit, faut changer d'habits. Ce sont surtout les gens de la Campagne qui doivent avoir attention à ce conseil. On s voit, leurs habits tout mouillés, assiseoir, ou se coucher dans les champs, et souvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troisième cause, ce sont les vents humides, qui donnent souvent lieu aux coliques, aux inflammations de ventrine, à la passion iliaque, à la coleracorbuse, &c. Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à voir, ni les habits, ni les pieds mouillés, doivent être singulièrement en garde à cet égard. Ces personnes n'ont rien de mieux à faire, que de se laver les pieds dans de l'eau tiède ; si elles sont mouillées à un certain degré, les se mettroient en entier dans un bain.

Une quatrième cause, c'est l'air de nuit. La rosée, qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend la nuit plus dangereuse que le temps serein. Les voyageurs, les journaliers, tous ceux qui sont exposés à la chaleur du

jour , les personnes délicates , doivent éviter la rosée avec le plus grand soin.

Une cinquieme cause , ce sont les *lits humides*. On doit se garder de coucher dans les lits que les familles réservent pour les amis , à moins que ces lits ne servent aux domestiques , ou à toute autre personne , pendant l'intervalle. Les lits qui sont dans des chambres sans feu , sont dangereux , & les voyageurs doivent les fuir comme la peste. Un voyageur , transi de froid & mouillé , ne rétablira la *transpiration* qu'au moyen d'un bon feu , de boisson chaude & d'un lit sec.

Une sixieme cause , ce sont les *maisons humides*. Rien de plus dangereux que les maisons qui sont situées dans un terrain humide & marécageux. Les *raiz-de-chauffée* , le premier étage , doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maisons nouvellement bâties , soit à cause de l'humidité , soit à cause de l'odeur que fournissent le plâtre , la chaux , les peintures , &c. L'*asthme* , la *consomption* , les autres Maladies des *poumons* , si commune parmi ceux qui travaillent en bâtiment , prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties , doivent être saines.

La septieme & derniere cause de la *suppression* de la *transpiration* , est le *passage subit du chaud au froid*. On ne s'enrhume guere qu'après avoir eu chaud.

Quand

Quand on a bien chaud , il faut se couvrir de ses habits avant que de se mettre à l'air. Les ouvriers auront surtout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air , quand ils auront chaud. Ils ne boiront point de liqueurs froides & légères. S'ils sont tourmentés par la soif , ils peuvent mâcher des fruits , des plantes *acides* que la Nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau , gardée dans la bouche , & rejetée ensuite , produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau , & ce moyen apaisera la soif encore plus sûrement , & on courra moins de danger.

Quand on a extrêmement chaud , une gorgée d'eau-de-vie est indispensable ; mais si une personne , ayant chaud , a été assez imprudente pour boire abondamment une liqueur froide , il faut qu'elle continue de s'exercer , jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'estomac ; sans quoi cette boisson peut avoir les suites les plus funestes. Elle a causé quelquefois des morts abites ; mais souvent des *enrouemens* , des *esquinancies* , des *fièvres de divers caractères* , &c.

On se gardera de se tenir dans un appartement chaud , à l'ouverture d'une porte , ou d'une fenêtre , sur-tout si on est habillé légèrement : on en a vu souvent résulter des *fièvres inflammatoires* , la *consommation* , &c. Dormir les

fenêtres ouvertes , n'est pas moins à craindre.

Il est dangereux de tenir les appartements trop chauds : on ne peut alors sortir , ou visiter ses amis , sans exposer sa vie. On se gardera de se plonger dans l'eau froide , après avoir eu chaud : les *fièvres* , même la *folie* , ont souvent été les suites funestes de cette conduite.

Concluons , sur les causes ordinaires de *s'enrhumer* , qu'il faut éviter avec le plus grand soin toute *transitio subite du chaud au froid* ; qu'il faut se tenir dans une température égale , autant qu'il est possible , & , dans l'hypothèse contraire , qu'il ne faut se rafraîchir que graduellement.

Fin de la première Partie & du Tome premier.



SOMMAIRE

DES CHAPITRES;

PARAGRAPHERS ET ARTICLES

DU TOME PREMIER.

PREMIERE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfants , page 1

C'EST dans l'enfance que s'établissent les fondemens d'une bonne constitution, *ibid.*

La moitié des enfans meurt au-dessous de deux ans en Angleterre, 2

Dans quelle proportion ils meurent en France, *ib.*

Causes de la grande mortalité des enfans, 3

L'ordre de la Nature est que toutes les meres nourrissent elles-mêmes leurs enfans, *ib.*

Quelles sont les meres qui doivent être exceptées, 4

Causes pour lesquelles certaines ne peuvent point nourrir, *ib.*

Maladies qui, seules, exemptent de nourrir, 5

Les enfans des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allaitement étranger, *ib.*

| | |
|--|--------|
| Maniere dont se comporte le peuple dans le choix des Nourrices , | pag. 6 |
| Maniere dont les Nourrices transportent les enfants à leur destination , | 6 & 7 |
| Ce que font les enfants de retour des Villages où ils ont été nourris , | 7 |
| Les peres & meres qui choisissent des Nourrices , ne sont pas mieux servis , | ibid. |
| Toutes les autres meres doivent remplir ce devoir ; | 6 |
| Avantages importants qui résulteroient , si toutes les meres nourrissoient leurs enfants , | 8 |
| Le devoir des meres ne se borne pas à nourrir , | ib. |
| Autres devoirs des meres envers leurs enfants , | 9 |
| Ignorance des meres , relativement aux soins qu'elles doivent à leurs enfants , | 10 |
| Plaintes de Tacite sur la conduite des Dames Romaines envers leurs enfants , | ib. |
| Plaintes de M. le Lieutenant de Police de Lyon , sur celle des femmes de cette Ville , | ib. |
| Quelle devroit être l'éducation des femmes , | 11 |
| Quelle est l'influence des femmes dans la société , | 12 |
| Devoirs des peres envers leurs enfants , | 13 |
| C'est à la négligence des hommes qu'il faut attribuer l'ignorance des femmes , | ib. |
| La négligence des Médecins , relativement aux Maladies des enfants , a été cause que les bonnes femmes se sont mêlées de les traiter , | 14 |
| Caractere des Maladies des enfants , | 15 |
| Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes , | ib. |
| Et moins compliquées , | ib. |
| Vraie cause des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des Maladies des enfants , | 16 |
| §. I. De l'influence des Maladies des peres & meres sur les enfants , | 17 |
| Vraie source des Maladies des enfants , | ib. |
| C'est de la constitution des peres & meres , que dépend celle des enfants , | 18 |

| | |
|---|---------|
| Délicatesse des meres , cause des Maladies des enfants , | pag. 18 |
| Intempérance des peres , cause des Maladies des enfants , | ib. |
| Les personnes attaquées de Maladies incur- ables , ne doivent point se marier , | 19 |
| Précautions avec lesquelles doivent être élevés les enfants nés de parents malades , | 21 |
| §. II. De l'Habillement des enfants , | 24 |
| Seul usage des habits des enfants , | ibid. |
| Du maillot , | 25 |
| Dangers du maillot , | ib. |
| La belle proportion du corps des enfants ne dépend point du maillot , | 26 |
| Les Sauvages proposés pour exemple , | 27 |
| Les animaux proposés pour exemple , | 28 |
| Causes des dangers du maillot , | ib. |
| Mauvais effets du maillot , | 29 |
| Opérations de la Nature auxquelles s'oppose le maillot , | 30 |
| Ce que c'est que la circulation du sang chez un adulte , | 31 |
| Différence qu'elle présente dans le fœtus , | ib. |
| Le fœtus ne respire point , | 32 |
| Comment le sang circule dans le foie du fœtus , | ib. |
| Le maillot cause des convulsions aux enfants , | 33 |
| Dangers des épingles pour attacher leurs vête- ments , | 34 |
| Dangers de la trop grande quantité de vête- ments , | ib. |
| Dangers de tenir les enfants trop chaudement , | 35 |
| En quoi doivent consister les habits des enfants , | 36 |
| Comment ils doivent être vêtus & couchés la nuit , | ib. |
| Habits des enfants de trois à quatre ans , | 37 |
| Il ne faut pas se presser de leur mettre nos habits , qu'ils ne devraient porter que lors- qu'ils sont formés , | ib. |
| En quoi doit consister l'habillement des petites | |

| | |
|--|---------|
| filles , | pag. 38 |
| On ne doit jamais mettre aux enfants des habits trop précieux. Pourquoi ? | ib. |
| Dangers des corps de balaine , | 37 |
| Les corps sont dangereux par leur forme , qui est opposée à celle de la poitrine , | 39 |
| Les habits des enfants doivent être tenus très-propres , | ib. |
| Importance de la propreté à l'égard des enfants , | 40 |
| §. III. <i>Des Aliments des enfants ,</i> | ib. |
| Le lait est leur nourriture , préparée par la Nature , | ib. |
| A quoi sont exposés les enfants qui ne têtent point , | 41 |
| Ce que font , en Allemagne , les femmes qui n'ont pas de lait , | ib. |
| Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux , que de le confier à une Nourrice mercenaire , | 42 |
| Il faut présenter l'enfant au tetton , dès qu'il paroît demander à tetter , | ib. |
| Utilité du premier lait , | 43 |
| Ce que c'est que le premier lait de la mere ; ses usages , &c. , | ib. |
| Dangers des drogues qu'on donne aux enfants nouveaux-nés , | ib. |
| Ce qu'on peut leur donner lorsqu'ils ne vont pas à la tétée les premiers jours de leur naissance , | 44 |
| Dangers du vin & des autres cordiaux les premiers jours de la naissance , | ib. |
| Les enfants nouveaux-nés n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture , | 45 |
| Quand il faut commencer à donner aux enfants d'autres aliments que le lait de la Nourrice , | ib. |
| Dangers de mettre les enfants chez les Sevreuses , | 46 |
| Conduite ordinaire des Sevreuses , | ib. |

| | |
|--|--------|
| Quels doivent être les aliments des enfants , | pag.46 |
| Le lait , | 47 |
| Le bon pain léger , | ib. |
| Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y suppléer , | 48 |
| Ce que c'est que la salive , | ib. |
| Importance de la salive pour la digestion , | ib. |
| Dangers qui résultent de la perte de la salive , | ib. |
| Ce qui distingue la salive d'avec les crachats , les phlegmes , &c. , | 49 |
| Maniere d'apprêter le pain qu'on donne aux enfants , | ib. |
| Avantages de la panade , | 50 |
| Maladies occasionnées par la bouillie , | ib. |
| Quand il faut donner de la viande aux enfants , | 51 |
| Inconvénients de la viande , | ib. |
| Dangers de sucrer les aliments des enfants , | 52 |
| Quantité d'aliments nécessaire aux enfants , | ib. |
| Dangers de nourrir trop peu les enfants , | 53 |
| Attention qu'il faut avoir à la qualité des ali- ments des enfants , | 54 |
| Aliments qui nuisent à l'estomac des enfants , | ib. |
| Dangers des liqueurs fortes , | ib. |
| Quelle doit être la boisson des enfants , | 55 |
| Il ne leur faut rien d'échauffant , | ib. |
| Dangers des fruits verts , | ib. |
| Excellentes qualités des fruits bien murs , | ib. |
| Les racines visqueuses ne leur conviennent pas , | 56 |
| Dangers du beurre & des substances grasses , | 57 |
| Importance du miel , | ib. |
| La diete des enfants ne doit pas être aqueuse , | ib. |
| Nécessité de varier le régime des enfants , | 58 |
| §. IV. De l'Exercice des enfants , | 59 |
| Importance de l'exercice pour la santé des enfants , | ib. |
| La noueure est la suite du défaut d'exercice , | ib. |
| Inclination des enfants à l'exercice , | 60 |
| Maniere d'exercer les enfants , | 61 |
| Maniere de les porter sur les bras , | ib. |
| Quand il faut apprendre à marcher aux enfants , | 62 |

| | |
|--|---------|
| Nouvelle maniere toute naturelle de leur apprendre à marcher , | pag. 63 |
| Dangers des lisieres , | ib. |
| Nécessité de l'exercice , démontrée d'après la structure du corps humain , | 65 |
| Ce qu'on entend par vaisseaux , | 66 |
| Ce qu'on entend par veine & artere , | ib. |
| Ce que c'est que le pouls , | 67 |
| Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants , | 68 |
| Inconvénients d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude , | ib. |
| Dangers de rassembler beaucoup d'enfants dans un même lieu , | 70 |
| Ce que doivent faire les Maîtres à l'égard des enfants , | ib. |
| Importance de l'éducation paternelle , | 71 |
| Utilité de l'exercice militaire pour les garçons , | 72 |
| Combien est nuisible l'éducation vulgaire des filles , | 74 |
| Dangers qui en sont les suites , | ib. |
| Quelle devroit être l'éducation des filles , | 75 |
| Inconvénients de mettre les enfants au travail de trop bonne heure , | 76 |
| Quelles devroient être les occupations des enfants , | 79 |
| Quelle espece d'exercice doit être préférée , | ib. |
| Utilité de la danse comme exercice , | 80 |
| Importance du bain froid , | ib. |
| Maniere d'employer le bain froid , | 81 |
| Superstition des Nourrices , relativement au bain froid , | 82 |
| <i>§. V. Des effets de l'Air mal-sain sur les enfants ,</i> | 83 |
| Dangers de l'air des Hôpitaux , | 84 |
| Les pauvres des grandes Villes ne respirent qu'un air mal-sain dans leurs demeures , | ib. |
| Il faut sortir les enfants au grand air tous les jours , | ibid. |
| La chambre à coucher des enfants doit être | |

| | |
|--|---------|
| grande & bien aérée , | pag. 85 |
| Inconvénients de couvrir les berceaux , | ib. |
| Dangers des petites chambres , des petits cabinets , des alcoves , &c. , | 86 |
| Inconvénients d'appeller les enfants quand on veut les sevrer , | 87 |
| §. VI. <i>Des défauts des Nourrices</i> , | 89 |
| Qualités que doit avoir une bonne Nourrice , | ib. |
| Attention avec laquelle les peres & meres doivent veiller sur les Nourrices , | 90 |
| Ce que font les Nourrices indolentes , | 91 |
| Les Narcotiques sont dangereux aux enfants , | ib. |
| Observation sur les dangers dans lesquels peut entraîner le Bercement des enfants , | ib. |
| Ce que font les Nourrices qui n'ont point de lait , | 93 |
| Maladies occasionnées par les cris des enfants , | 94 |
| Exemple de la négligence des Nourrices , | ib. |
| Il faut se défier des Nourrices qui s'ingèrent d'administrer des remèdes , | ib. |
| Prétentions des Nourrices , | 95 |
| Mal-propreté des Nourrices , | ib. |
| Conduite ignorante des Nourrices dans les éruptions des enfants , | 96 |
| Dans les cours de ventre , | ib. |
| Les Nourrices cachent toujours aux peres & aux meres les accidents qui arrivent aux enfants par leur faute , | 97 |
| Les peres & meres ne doivent donc pas s'en rapporter à une Nourrice mercenaire , | ib. |
| Importance de l'éducation , | 98 |

CHAPITRE II.

Des Journaliers , Artisans , Ouvriers sédentaires & Gens de Lettres. 99

MALADIES auxquelles sont exposés les Chymistes, les Fondeurs, les Verriers, &c., ib.

| | |
|--|----------|
| Ce que c'est que la respiration, | pag. 100 |
| Ce que c'est que l'air ; les qualités , | ib. |
| Moyens qu'ils doivent employer pour les prévenir , | 101 |
| Exhalaisons pernicieuses auxquelles sont exposés les Mineurs , les Carriers , &c. , | 104 |
| Quelles sont ces exhalaisons. Moyens de s'en garantir , | ib. |
| Vapeurs métalliques auxquelles sont exposés les Mineurs , &c. , | 106 |
| Moyens de s'en préserver , | ib. |
| Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, &c. , sont exposés aux mêmes Maladies , | 107 |
| Maladies particulières aux Barbouilleurs , aux Portiers de terre , &c. , aux Doreurs en or moulu , | ib. |
| Moyens de les prévenir , | 108 |
| Maladies des Chandeliers , Corroyeurs , Rôtisseurs-Traiteurs , &c. , | ib. |
| Moyens qu'ils doivent mettre en usage pour les prévenir , | 109 |
| <i>§. I. De ceux qui s'occupent de travaux pénibles ,</i> | 110 |
| Maladies auxquelles sont exposés les Laboureurs , | 111 |
| Les gens qui travaillent en plein air , | ib. |
| Les Crocheteurs , les Journaliers , &c. , | ib. |
| Les Forgerons , les Charpentiers , &c. , | 112 |
| Autres Maladies de ces ouvriers : l'érésipelle ; ses causes , | 113 |
| La passion iliaque , la colique , les vents & les autres Maladies du bas-ventre ; leurs causes , | ib. |
| Les inflammations externes , les maux d'aventure & autres Maladies des extrémités ; leurs causes , | 114 |
| Imprudence des ouvriers , des Laitiers , &c. , lorsqu'ils ont froid , | ib. |
| Comment ils doivent s'y prendre pour se réchauffer , | ib. |

| | |
|--|----------|
| Comment ils s'exposent aux fièvres inflammatoires , | pag. 115 |
| Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent , s'ils veulent se bien porter , | ib. |
| Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ? | 116 |
| Il n'y a que la connoissance des phénomènes de la digestion , qui puisse la faire sentir , | ib. |
| Ce que c'est que la digestion , | 117 |
| Nécessité de ne pas faire d'excès dans le manger , démontrée par la capacité de l'estomac , | 119 |
| Négligence des ouvriers , relativement à leur nourriture , | 117 |
| Si la nourriture des ouvriers est trop peu substantielle , elle leur occasionne des Maladies , | 120 |
| La pauvreté occasionne des Maladies , & les aggrave , | 121 |
| Il faut que les personnes charitables s'opposent à ce que les pauvres confient leur santé aux Charlatans , | ib. |
| Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers , | 122 |
| De la barbarie des peres & meres ; qui exigent de leurs enfans plus que leurs forces ne leur permettent , | ib. |
| ARTICLE I. Des Gens de guerre , | ib. |
| Maladies auxquelles sont exposés les soldats , | ib. |
| Ils doivent être bien couverts , bien nourris & logés sèchement , | 123 |
| Alimens nécessaires aux soldats , | ib. |
| Il faut que ceux qui sont malades soient séparés des autres , | 124 |
| Occupations qu'on devroit donner aux soldats en temps de paix , | ib. |
| ART. II. Des Gens de mer , | 125 |
| Causes des Maladies des Marins , | ib. |
| Moyens de les prévenir , | 126 |
| Quels doivent être les alimens des Marins , | ib. |

| | |
|---|--------------|
| Maniere dont a été traité l'Equipage du Capitaine Cook , | pag. 127 |
| Spécifique contre les cours de ventre , les fievres , &c. , | 131 |
| §. II. <i>Des Ouvriers sédentaires</i> , | 132 |
| Ce qu'on doit entendre par ouvriers sédentaires , | <i>ib.</i> |
| Par état ou métier sédentaire , | <i>ib.</i> |
| L'Agriculture est le plus sain des travaux : par qui elle est cultivée , | 133 |
| Erreur de ceux qui pensent que la terre ne peut pas fournir de l'occupation à tous ses habitans , | <i>ib.</i> |
| Avantages de l'Agriculture sur le Commerce , | 135 |
| Causes de Maladies chez les ouvriers sédentaires : le défaut d'exercice , | <i>ib.</i> |
| L'air renfermé , | <i>ib.</i> |
| L'air corrompu par la transpiration de plusieurs personnes , | 136 |
| Une posture gênée : exemple des Tailleurs , des Cordonniers , des Couteliers , &c. , | <i>ib.</i> |
| Les digestions vicieuses , | 137 |
| Causes des Maladies de poitrine chez les hommes sédentaires , | <i>ib.</i> |
| Maladies ordinaires aux ouvriers sédentaires : la gale , les ulcères , &c. , | 138 |
| La mauvaise conformation du corps , | <i>ibid.</i> |
| Les écrouelles , la consommation , les Maladies nerveuses , &c. , | <i>ib.</i> |
| Moyens de prévenir tous ces maux , | 139 |
| Changement de posture : exercice , | <i>ib.</i> |
| Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice , | 140 |
| Comment les Tailleurs devroient être assis en travaillant , | 141 |
| Importance de la propreté , | <i>ib.</i> |
| De la tempérance , | <i>ib.</i> |
| Quels doivent être les amusements des gens sédentaires : le jardinage , | 142 |
| Avantages importants du jardinage , sur-tout pour les vieillards , que tuent l'ennui & l'oisi- | |

veté , pag. 143

Comment la culture de la terre entretient la
santé , *ib.*

Exemple des habitants de Sheffield , 144

Les ouvriers des Campagnes sont mieux por-
tants & plus heureux que ceux des Villes.

Pourquoi? 145

Combien l'exercice en plein air est nécessaire à
la santé , *ib.*

§. III. Des Gens de Lettres , 146

Inconvénients de l'étude opiniâtre , *ib.*

Trop d'application nuit au corps & même à
l'esprit , 147

Ses funestes effets , *ib.*

ART. I. Des Maladies ordinaires aux Gens de Lettres , 148

Causes de la goutte chez les gens de lettres , *ib.*

De la pierre & de la gravelle , 149

Des Maladies du foie , *ib.*

Circulation du sang dans le foie. Fonctions de ce
viscère , 150

Bile du foie , *ib.*

Bile de la vésicule du fiel , 151

Causes des Maladies de poitrine , 150

Des Maladies du cœur , 152

Des Maladies des organes de la digestion , *ib.*

Des maux de tête , de l'apoplexie , de la paraly-
sie, &c. , 153

Des Maladies des yeux , *ib.*

De l'enflure des jambes & de l'hydropisie , *ib.*

Des Maladies nerveuses , 154

L'affection hypocondriaque est une Maladie or-
dinaire aux gens de lettres , *ib.*

Désordres moraux dans lesquels entraînent les
applications trop sérieuses , 155

| | |
|--|----------|
| ART. II. <i>De la maniere dont les Gens de Lettres doivent se comporter en étudiant</i> , | pag. 155 |
| Ce qu'il faut qu'ils fassent quand leur esprit est fatigué par l'étude , | ib. |
| Ce que les Savants pensent des récréations , | 156 |
| Pouvoir de la Médecine sur les Maladies de l'esprit , | 157 |
| Ce que peut le mouvement contre l'ineptie , la stupidité , &c. , | ib. |
| Contre l'hypocondriac , | 158 |
| Ce que doit être le cabinet des gens de lettres , | 157 |
| Dans quelle position ils doivent travailler , | 159 |
| ART. III. <i>De l'Exercice des Gens de Lettres</i> , | 160 |
| Avantage de lire & de parler haut , | ib. |
| Temps de la journée que les gens de lettres doivent employer à l'exercice , | 161 |
| Idee qu'ils doivent se faire de l'exercice , | ib. |
| Temps qu'il faut donner à l'exercice , | 162 |
| Il ne faut pas se mettre à table en sortant de s'exercer , | ib. |
| La profession d'homme de lettres est plus nuisible à la santé , que celle des artisans sédentaires. Pourquoi ? | 164 |
| Avantages de la musique , | 162 |
| Maniere dangereuse , dont les gens de lettres cherchent à ranimer leurs esprits fatigués , | 165 |
| Ce qu'ils doivent faire alors , | ib. |
| Plan que suit l'Auteur dans ses travaux , | 166 |
| Négligence des gens de lettres sur leur santé , | ib. |
| Difficulté de traiter les gens de lettres , | 167 |
| Genre d'exercice qui convient aux gens de lettres , | 168 |
| Bain froid , espece d'exercice , | ib. |
| ART. IV. <i>Des Aliments des Gens de Lettres</i> , | 169 |
| Régime des gens de lettres , | ib. |
| Aliments qu'ils doivent éviter , | 170 |

| | |
|---|-----|
| Maniere la plus saine de manger le poisson, pag. | 170 |
| Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer, | 171 |
| L'eau doit être la boisson des gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remède pour eux, | ib. |
| Ils doivent s'interdire le thé, le café & le tabac, | ib. |

CHAPITRE III.

Des Aliments, 172

| | |
|---|-----|
| P OUVOIR du régime sur la constitution, | ib. |
| Importance du régime pour la conservation de la santé, | ib. |
| Importance du régime dans les Maladies, | ib. |
| Il est difficile de statuer rien de solide sur les aliments ; c'est à l'expérience à prononcer, | 173 |
| La regle générale par rapport à la quantité des aliments, est d'éviter également le trop & le trop peu, | 174 |
| Avantages de la sobriété ; exemples rapportés en preuves, | 175 |
| Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments, | 176 |
| Le bled gardé trop long-temps, est contraire à la santé, | 177 |
| Les viandes doivent être mangées fraîches, | ib. |
| Il faut rejeter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes ou tués, étant malades, | ib. |
| Animaux dont il ne faut pas manger, | 179 |
| Coutume dangereuse, | ib. |
| Et manœuvres dégoûtantes des Bouchers, | 180 |

| | |
|---|----------|
| Maladies occasionnées par une trop grande quantité de nourriture animale , | pag. 181 |
| Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour , | ib. |
| Avantage du régime végétal , | 182 |
| Les aliments ne doivent point être trop liquides , ni trop aqueux , | 183 |
| Inconvénients des aliments trop secs , | ib. |
| Maniere de prendre le thé pour qu'il ne soit point nuisible , | ib. |
| Dangers du thé pris en grande quantité , & , en général , de toutes les boissons aqueuses chaudes , | 184 |
| Dangers des ragouts & des assaisonnements , | 185 |
| Qualités du sucre , | 186 |
| Importance de l'eau dans le régime , | 187 |
| Qualités que doit avoir l'eau pour être bonne , | 188 |
| Qualités des eaux de rivière , | ib. |
| Mauvaises qualités des eaux de puits , &c. | |
| Maniere de les rendre potables , | 189 |
| Qualités des eaux de pluie & de neige , | ib. |
| Propriétés de l'eau , | ib. |
| Utilité d'un verre d'eau le matin , à jeun , | 190 |
| Pourquoi les liqueurs fermentées sont nuisibles , | 191 |
| Maladies causées par les liqueurs falsifiées , | 192 |
| Liqueur propre à éprouver si les vins sont falsifiés par le plomb , | ib. |
| Dangers des liqueurs fermentées trop fortes , | 193 |
| On peut être fort & robuste sans boire de liqueurs fortes , | 195 |
| Effets de l'usage des liqueurs fortes , | ib. |
| Idée qu'on doit se faire du vin pris habituellement & avec excès , | 196 |
| Signes auxquels on reconnoît que le vin est capable de nuire , | 197 |
| Maladies occasionnées par le vin , | ib. |
| Effets du vin chez ceux qui le digerent bien , | ib. |
| Chaque famille devoit préparer elle-même ses liqueurs fermentées. Pourquoi ? | 198 |
| Maniere de faire le vin , | 200 |

| | |
|--|----------|
| Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux , lorsqu'on veut que la liqueur soit riche en esprits , | pag. 201 |
| Pourquoi l'on préfère le vin vieux au nouveau , | 202 |
| Ce qui rend le vin moussieux , & le cas qu'on doit en faire , | 203 |
| Qualité que doit avoir le vin destiné à être bu habituellement , | ib. |
| Le vin qui tourne à l'aigre , n'est bon qu'à faire du vinaigre : ce qu'en font les Marchands de vins , | 204 |
| Maniere de corriger la verdeur des raisins , | ib. |
| Maniere de faire le vinaigre , | 205 |
| Maniere de faire la biere , | 206 |
| Ce que c'est que le malt ou drecbe , | 207 |
| On devroit également faire soi-même son pain , | 208 |
| Qualités qui constituent le meilleur pain , | 209 |
| Caractères du bon bled & du bon seigle , | 210 |
| Caractères de la bonne farine de froment , | 211 |
| De la bonne farine de seigle , | ib. |
| De quoi dépend la bonne qualité du pain , | ib. |
| Moins l'eau est chaude , plus le pain est délicat , | 212 |
| Degré de chaleur que doit avoir l'eau , | ib. |
| Ce que c'est que le levain ; maniere de s'en procurer de bon , | 213 |
| Maniere de pétrir , | ib. |
| Ce qu'on entend par faire lever la pâte , | 215 |
| Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte , | ib. |
| Moyen de se procurer le levain de la cuisson prochaine , | ib. |
| Caractères auxquels on reconnoît que la pâte est assez levée , | 216 |
| Degré de chaleur que doit avoir le four , | ib. |
| Combien de temps le pain est à cuire , & comment on reconnoît qu'il est bien cuit , | ib. |
| Le pain chaud doit être exposé à l'air , | ib. |
| Caractère du pain fait avec la levure de | |

| | |
|--|----------|
| biere , | pag. 216 |
| Aliments dont doivent user les personnes foibles & relâchées , | 215 |
| Les personnes qui abondent en sang , | 217 |
| Celles qui sont grasses , | ib. |
| Pourquoi l'usage habituel du café est dan- gereux , | ib. |
| Propriétés du café , | 218 |
| Ses avantages quand il est pris rarement , | ib. |
| Inconvénients particuliers au café au lait , | ib. |
| A qui le café convient de préférence , | ib. |
| Aliments dont doivent user les personnes maigres , | 219 |
| Celles qui sont sujettes aux aigreurs & aux rapports alkalescents , | ib. |
| Les goutteux & les vaporeux , | ib. |
| Le régime doit être proportionné à la ma- niere de vivre , | ib. |
| Il ne doit pas être trop uniforme. Pour- quoi ? | ib. |
| Régime des personnes attaquées de quelque Maladie particuliere , | 220 |
| Aliments qui conviennent aux enfans , aux adultes & aux vieillards. | ib. |
| Il est important que le régime soit réglé. Pourquoi ? | ib. |
| Il faut prendre des aliments plusieurs fois par jour. Pourquoi ? | 221 |
| Le jeûne est nuisible aux jeunes gens & aux vieillards , | ib. |
| Les vieillards ne doivent point rester long- temps sans manger. Pourquoi ? | 222 |
| Le souper doit être léger ; mais le déjeuner doit être solide , | ib. |
| Pourquoi les grands soupers sont dangereux , | 223 |
| Dangers de trop manger , | ib. |
| Tout changement subit dans le régime , est dangereux : comment il faut s'y pren- dre quand on est forcé de changer son régime , | 225 |

| | |
|---|-----|
| Jusqu'à quel point le régime doit être réglé, pag. | 225 |
| Maniere fautive dont on raisonne sur les ali- ments , | 226 |
| De tous les aliments , servis journellement sur nos tables , il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes , | 229 |

CHAPITRE IV.

De l'Air , 230

| | |
|--|--------------|
| IL faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi ? | <i>ibid.</i> |
| Les influences imperceptibles de l'air , sont l'objet de ce Chapitre , | <i>ib.</i> |
| Effets de l'air trop chaud , | 231 |
| Trop froid , | <i>ib.</i> |
| Trop humide , | <i>ib.</i> |
| Renfermé , | <i>ib.</i> |
| Combien l'air des grandes Villes est mal-sain : moyens de le rendre salubre , | 232 |
| Les Cimetieres corrompent l'air des Villes. Pourquoi ? | <i>ib.</i> |
| Les sépultures corrompent l'air des Eglises , déjà mal-saines par elles-mêmes , | 233 |
| Moyens de rendre l'air des Eglises salubre , | <i>ib.</i> |
| Effets de l'air qui séjourne dans les prisons & dans les demeures des pauvres habitants des Villes , | 234 |
| Une maison ne peut être saine , si l'air n'y circule librement , | 236 |
| Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air toute la journée , | 237 |
| Utilité du ventilateur dans les hôpitaux , les prisons , les vaisseaux , &c. , | <i>ib.</i> |
| Autres avantages du ventilateur , | 238 |

| | |
|--|----------|
| Dangers de l'air des mines , des puits , des caves, &c. , fermés depuis long-temps , | pag. 238 |
| La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi ? | 239 |
| Moyens de suppléer au mauvais air qu'on respire dans les Villes , | ib. |
| Qui sont ceux qui doivent sur-tout fuir l'air des grandes Villes , | ib. |
| Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les Villes , | 240 |
| Inconvénients qui résultent des bois plantés trop près des maisons , Châteaux , &c. , | ib. |
| Les maisons situées dans les lieux marécageux , près des lacs , &c. , sont malsaines , | 241 |
| Résumé des différents airs nuisibles à la santé , | ib. |
| L'air frais n'est pas moins utile aux malades , qu'aux gens en santé , | 242 |
| C'est le plus puissant cordial pour les malades , | ib. |
| Moyens de rafraîchir l'air que respire un malade , | ib. |
| L'air très - froid est préférable , pour les malades , à l'air chaud , | 244 |
| Il est absolument nécessaire de renouveler l'air des hôpitaux. Pourquoi ? | 243 |
| Les Médecins , les Chirurgiens , &c. , en retireront eux-mêmes de l'avantage , | 245 |
| Moyens dont doivent user les Médecins & ceux qui soignent les malades , pour se garantir de la contagion , | ib. |



CHAPITRE V.

De l'Exercice, pag. 248

| | |
|---|--------------|
| IMPORTANCE de l'exercice pour la conservation de la santé, | <i>ibid.</i> |
| L'Agriculture est l'état le plus favorable à la santé, | <i>ib.</i> |
| Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice, | <i>ib.</i> |
| Sans exercice on ne peut jouir de la santé, | 249 |
| Effets funestes de l'inaction, | <i>ib.</i> |
| Effets dangereux de la multiplicité des voitures, | <i>ib.</i> |
| Pouvoir de l'exercice pour fortifier la santé, | 251 |
| Lequ'on doit entendre par exercice, | <i>ib.</i> |
| Raison ridicules sur lesquelles on se fonde pour ne pas faire d'exercice, | 252 |
| Le qui supplée, jusqu'à un certain point, à l'exercice chez les femmes, | 253 |
| Maladies occasionnées par le défaut d'exercice : les obstructions, | 254 |
| La délicatesse des nerfs, | 254 |
| Pouvoir de l'exercice contre les Maladies des nerfs, | <i>ib.</i> |
| Avantages de l'équitation ou exercice du Cheval, | <i>ib.</i> |
| La goutte, le rhumatisme, les fièvres, &c., | 255 |
| Quelle idée on doit se faire de l'exercice, | <i>ib.</i> |
| Qui conviennent les occupations sédentaires, | 256 |
| Dangers de rester au lit trop long-temps, | 257 |
| Avantages de l'air du matin, | <i>ib.</i> |
| Maladies des gens inactifs : l'exercice en est le | |

| | |
|--|----------|
| remède , | pag. 258 |
| Comment on doit prendre l'exercice , | ib. |
| Avantages de la danse comme exercice , | ib. |
| Il ne faut pas se fixer à un seul exercice , mais se livrer à tous , & sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouve- ment , | 259 |
| Idee que l'on doit se faire du jeu , | 260 |
| Ses inconvénients , | ib. |
| Comment doit être dirigé l'exercice , | 262 |
| Dangereux pouvoir de l'indolence , | ib. |
| Les gens riches & les hommes sédentaires devroient s'occuper de temps en temps aux arts mécaniques , | ib. |
| Les exercices du corps & ceux de l'esprit , doivent se servir de délaînement les uns aux autres , | 263 |
| Malheureux effets de l'indolence , | ib. |

C H A P I T R E VI.

Du Sommeil & des Habits , 264

§. I. Du Sommeil , ib.

| | |
|---|-----|
| I L faut régler le temps du sommeil. Pour- quoi ? | ib. |
| Il doit être relatif à l'âge , aux occupations , au régime , &c. , | ib. |
| Sept à huit heures de sommeil suffisent aux adultes. Ce qu'il arrive , l'orqu'on reste plus de temps au lit , | 265 |
| Moyen de rendre le sommeil salutaire , | ib. |
| La nuit est le temps destiné , par la Nature , au sommeil , | ib. |
| Autres moyens de rendre le sommeil salu- taire , | 266 |

| | |
|--|----------|
| Point de sommeil sans exercice , | pag. 266 |
| Nécessité des soupers légers pour jouir du sommeil , | 267 |
| de qu'on doit penser de la méridienne , | ib. |
| Qui sont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage , | 268 |
| Qui sont ceux à qui elle seroit nuisible ou inutile , | 269 |
| Circonstances qui la rendent nécessaire à tous les individus , | ib. |
| Temps que doit durer la méridienne , | 270 |
| Position dans laquelle il faut la faire , | ib. |
| Faut être à son aise , & se défaire de tous les liens qui embarrassent , | 271 |
| Le chagrin s'oppose au sommeil , | 268 |
| Comment la paix de l'ame & la pureté des mœurs sont capables de procurer un sommeil tranquille , | 271 |
| Le bonheur & la santé ont une même source ; l'intégrité de la conscience , | ib. |
| II. Des Habits , | 273 |
| Considérations qu'il faut avoir dans le choix des habits , | ib. |
| Quantité d'habits qu'il faut aux enfants & aux vieillards , | ib. |
| Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle tant qu'ils sont en santé , | 274 |
| Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison , | ib. |
| Moyens d'éviter les erreurs dans le changement d'habits de saison , | ib. |
| Angers auxquels on s'expose , lorsqu'on chauffe trop les appartements , | 275 |
| Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur pour sortir , sans risquer d'être exposé aux rhumes , aux fluxions , &c. , | 276 |
| Le drap est une étoffe appropriée à toutes les saisons , | 277 |

| | |
|--|----------|
| Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé , | pag. 275 |
| Opinion ridicule du peuple sur les habits : Maladies qui en résultent , | 278 |
| Les souliers trop étroits sont la cause des cors , des durillons , &c. , | ib. |
| Autres inconvénients des souliers trop étroits , | 279 |
| Inconvénients des talons des souliers des femmes ; | ib. |
| Dangers des jarretieres , des boucles , des cols , &c. , | 280 |
| En quoi consiste la perfection d'un habit , | ib. |
| Les Quakers proposés pour modeles de la maniere de s'habiller , | 281 |
| Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits , | ib. |
| Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu , | 282 |
| Quel est le but des gens du monde dans le choix des habits , | ib. |

CH A P I T R E VII.

De l'Intempérance , 283

| | |
|--|----------|
| L A tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé , que l'exercice , | ib. |
| En quoi consiste la santé , | 284 |
| Effets de l'intempérance , | ib. |
| Quelles sont les causes de plusieurs Maladies nouvelles , | ib. |
| Conduite étrange & journaliere des gens riches , | 285 |
| La tempérance consiste à éviter toute espece d'excès , | ib. |
| | L'intem- |

| | |
|---|------------|
| L'intempérance ne connoît point de bornes, p. | 286 |
| Règle de la tempérance , relativement aux aliments , | 287 |
| Suites de l'intempérance dans l'usage des li- queurs fortes & des plaisirs charnels , | <i>ib.</i> |
| Les effets de l'intempérance des peres & me- res , s'étendent jusques sur leurs en- fants , | 288 |
| Elle est la cause de la ruine des familles , & même des Empires , | <i>ib.</i> |
| Abus des liqueurs de table , pris pour exem- ple des effets de l'intempérance , | 289 |
| L'abus des liqueurs enivrantes produit la fièvre , | <i>ib.</i> |
| L'inflammation de poitrine , du foie , du cer- veau , &c. , | <i>ib.</i> |
| Des Maladies chroniques de différentes es- peces , | <i>ib.</i> |
| Maladies occasionnées par les liqueurs sou- vent répétées , quoiqu'on n'aille pas jus- qu'à l'ivresse , | 290 |
| L'ivrognerie est une des causes de la con- sommption , | <i>ib.</i> |
| Suite funeste de la boisson , à laquelle se livrent les malheureux , pour se consoler , | 291 |
| L'ivrognerie ruine la santé , & conduit à l'imbécillité , | 292 |
| Les liqueurs fortes nuisent sur-tout aux jeun- es gens , | 293 |
| Vices affreux , dont l'ivrognerie est la sour- ce , | 294 |
| Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie , | <i>ib.</i> |

CHAPITRE VIII.

De la Propreté , 295

DÉE qu'on doit se faire de la propreté , *ibid.*
Personne n'est exempt d'être propre , *ib.*

| | |
|--|----------|
| La propreté est le moyen qui favorise le plus la transpiration , | pag. 295 |
| Indifférence que l'on a pour le linge. Raisons de cette indifférence , | 296 |
| Effets & Maladies occasionnés parce qu'on ne change pas assez souvent de linge , | ib. |
| Avantages de changer tous les jours de linge , | ib. |
| La mal-propreté occasionne la gale , | ib. |
| La vermine : la propreté en est le remède , | 297 |
| La mal-propreté est une des causes des fièvres malignes , &c. , | ib. |
| Il faut fuir les gens mal-propres , comme contagieux , | ib. |
| De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde , | 298 |
| Dans les Villes , | ib. |
| Ce qui rend les Villes mal-propres , | ib. |
| On ne devoit pas permettre que les tueries fussent dans les Villes , | 299 |
| Avantages de la propreté des Villes , | ib. |
| Négligence des payfans, relativement à la propreté , | 300 |
| Moyens de porter à la propreté les gens qui préparent les aliments , les gens de bouche , &c. , | 301 |
| Importance de la propreté dans les camps , | ib. |
| La propreté est , dans l'Orient , une acte de religion , | 302 |
| Ablutions auxquelles sont assujettis les Turcs , | ib. |
| Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé , & à garantir des Maladies contagieuses , | 303 |
| Elles favorisent la transpiration , fortifient le corps & raniment les esprits , | ib. |
| Avantages de se laver fréquemment les pieds , | 304 |
| Maladies que prévient cet acte de propreté , | ib. |
| Importance de la propreté sur les vaisseaux , | ib. |

| | |
|---|--------------|
| Dans les Hôpitaux , | pag. 305 |
| Négligence de ceux qui soignent les malades , relativement à la propreté , | <i>ib.</i> |
| La propreté nécessaire à une personne en santé, l'est davantage à un malade. Pourquoi ? | 306 |
| Elle est aussi importante pour le malade , que l'air frais , | <i>ibid.</i> |
| Effets dangereux de la mal-propreté chez les malades , | <i>ib.</i> |
| Dès qu'un malade est sali , il faut le changer de linge , | 307 |
| Préjugé relativement au linge blanc de lessive , | <i>ib.</i> |
| Absurdité de ce préjugé , | <i>ib.</i> |
| Inconvénients dans lesquels il entraîne , | <i>ib.</i> |
| Moyens de faire disparaître les défauts préten- dus du linge blanc de lessive , | 308 |
| Avantages de la propreté sur la parure , | 307 |
| Il n'est personne qui ne doive être propre , & on doit l'être dans tous les instants de la vie , | 309 |

CHAPITRE IX.

De la Contagion , *ib.*

| | |
|---|------------|
| P RESQUE toutes les Maladies sont conta- gieuses. On doit donc éviter toute commu- nication avec les malades , | <i>ib.</i> |
| Les Maladies se communiquent par ceux qui fréquentent les malades , | 310 |
| Les visites sont nuisibles à ceux qui les font & au malade. Pourquoi ? | 311 |
| Les personnes qui sont mal , doivent être lais- sées seules avec leur Garde , | <i>ib.</i> |
| Autres inconvénients des visites indiscrettes au- près des malades , | 312 |
| L'usage d'inviter beaucoup de monde aux funérailles , est un autre moyen de propa- | |

| | |
|--|----------|
| ger la contagion , | pag. 312 |
| Moyens d'empêcher que la contagion ne se communique , | 314 |
| Il est dangereux de porter les habits des malades , parce qu'ils peuvent communiquer la contagion , | ib. |
| Exemple de la peste communiquée par une lettre , | 315 |
| Par de la paille , jonchée sous un lit placé à l'air libre , | ib. |
| On ne doit coucher dans le lit des malades , & porter leurs habits , qu'après qu'ils ont été exposés à la vapeur du soufre , | 316 |
| Négligence de ceux qui sont à la tête des Hôpitaux , relativement à la contagion qui y est épidémique , | ib. |
| Danger de toucher avec les malades , | 317 |
| On doit au commerce une partie des Maladies contagieuses , | 316 |
| Moyens qu'il faudroit employer pour la prévenir , | 317 |
| Les prisons & les Hôpitaux répandent la contagion dans les Villes. Pourquoi ? | 318 |
| Presque tous les Hôpitaux pechent par leur forme & le lieu où ils sont situés , | ib. |
| C'est aux Médecins & aux Physiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un Hôpital , & d'en ordonner la construction , | 319 |
| Autres causes qui concourent à répandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir , | ib. |
| Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état , seroit un moyen sûr de prévenir la contagion , | 321 |
| Maniere dont doivent se comporter ceux qui soignent les malades , pour se préserver de la contagion & ne pas la répandre , | ib. |
| La contagion est souvent répandue , par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes , | ib. |
| Les Hôpitaux doivent être propres , aérés & | |

| | |
|--|----------|
| bâti hors du fein des Villes , | pag. 323 |
| Les maîtres doivent envoyer aux Hôpitaux leurs domestiques malades , | ib. |
| Causes pour lesquelles les Hôpitaux sont les propagateurs de la contagion , | 324 |
| Les Maladies contagieuses des Hôpitaux , sont dues à la mauvaise administration , à la mal- propreté , &c. , | ib. |
| Comment doit être construit un Hôpital , | 320 |
| Comment il doit être administré , | ib. |
| Les Hôpitaux devraient être plus nombreux. Pourquoi ? | 325 |

CHAPITRE X.

Des Passions , 328

INFLUENCE des passions sur les Maladies
& sur leur guérison , ib.

§. I. *De la Colere ,* 329

Effets de la colere : à qui sur-tout elle est
nuisible , ib.

Effets du ressentiment , ib.

Pouvoir du pardon des injures , 330

Moyens de se garantir des mouvements de
colere , ib.

§. II. *De la Peur & de la Crainte ,* 331

Effets de la peur & de la crainte dans les
Maladies , ib.

Maladies occasionnées par la peur , 332

Suites funestes de l'habitude où sont les nour-
rices & les valets , de ne jouer avec les en-
fants qu'en les effrayant , ib.

La crainte continue d'une Maladie , occasionne
souvent cette Maladie même , 333

- Les femmes en couches prises pour exemple , p. 334
 Dangereux effets des sonneries funéraires , 335
 Effets funestes de la crainte de la mort inspirée
 dans les Hôpitaux , 336
 Il faut éloigner du malade tout ce qui est ca-
 pable de lui inspirer de la crainte , 337
 Le malade n'a besoin que de sa garde & d'un
 aide quand on le change. Pourquoi ? *ib.*
 L'usage de pronostiquer l'issue d'une Maladie,
 ne peut être que nuisible aux malades , 338
 On ne doit qu'une réponse équivoque aux
 questions indiscrettes sur l'issue d'une Ma-
 ladie , 339
 Précautions dont il faut user lorsqu'on est né-
 cessité de porter un pronostic , 340
 En quoi la science des pronostics peut être
 utile au Médecin , 341
 Les cas où il faut porter un jugement décisif
 d'une Maladie , sont rares. Incertitude de
 la science des pronostics , *ib.*
 Suites funestes de l'impression que fait chez
 certains malades la proposition de les faire
 administrer , 342
 Quel moment il faut choisir pour leur faire
 cette proposition , *ib.*
 Et pour les porter à mettre ordre à leurs
 affaires , 343
 Les Médecins ne sont pas les seuls qui se mê-
 lent de prédire le sort des malades , 342
 La compassion & l'espérance sont plus utiles
 aux malades , que les remèdes , 343
 §. III. *Du Chagrin* , *ib.*
 Effets du chagrin , *ib.*
 Il faut le dompter dans les commencements , 344
 Il y a de la grandeur d'âme à supporter avec
 courage les malheurs de la vie , *ib.*
 Maladies occasionnées par le chagrin , *ib.*
 Moyens qu'il faut employer pour échapper
 au chagrin , 345

| | |
|---|------------|
| Une société agréable , | pag. 345 |
| La variété d'idées , | <i>ib.</i> |
| Le changement d'objets , | 346 |
| L'application à des affaires , même sérieuses , | <i>ib.</i> |
| Les plaisirs honnêtes , | <i>ib.</i> |
| Erreurs de ceux qui , étant dans le chagrin , se livrent à boire , | 347 |
| Toutes les passions prennent leur source dans les tempéraments , | <i>ib.</i> |
| Exposition des diverses especes de tempéra- ments , | 348 |
| Du tempérament sanguin , | <i>ib.</i> |
| Qualités morales de l'homme sanguin , | 349 |
| Du tempérament bilieux , | 350 |
| Qualités morales de l'homme bilieux , | <i>ib.</i> |
| Du tempérament mélancolique , | 351 |
| Qualités morales de l'homme mélancolique , | 352 |
| Du tempérament pituiteux ou phlegmatique , | 353 |
| Qualité morale de l'homme pituiteux ou phlegmatique , | <i>ib.</i> |
| §. IV. <i>De l'Amour</i> , | 348 |
| L'amour est la plus forte des passions , | <i>ib.</i> |
| Attention qu'il faut avoir avant que de se livrer à l'amour , | 355 |
| Suites funestes dans lesquelles entraîne l'a- mour , lorsqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu , | <i>ib.</i> |
| Parvenu à un certain degré , il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé , | 356 |
| Conduite ordinaire des peres & meres dans les mariages , | <i>ib.</i> |
| On doit , dans les mariages , consulter sur- tout l'inclination des sujets , & avoir atten- tion à leurs tempéraments. Pourquoi ? | <i>ib.</i> |
| §. V. <i>De la Mélancolie religieuse</i> , | 357 |
| Effets de la mélancolie religieuse , qui a sa source dans l'idée fautive qu'on se fait de la | |

| | |
|--|----------|
| Religion , | pag. 357 |
| La Religion , considéré sous son vrai point de vue , en seroit elle-même le remede , | 358 |
| Seul moyen de se soustraire à la violence des passions , | 359 |

C H A P I T R E X I.

Des Evacuations accoutumées , ib.

QUELLES sont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être supprimée , sans que la santé ne s'altère , *ib.*

§. I. Des Selles , ib.

Il est important que les selles soient régulières. Pourquoi ? *ib.*

Causes capables de rendre les selles irrégulières , 360

Quelle est la quantité de selles nécessaires par jour à un adulte , *ib.*

Maladies auxquelles expose la constipation , 361

Moyens dont il faut user pour solliciter une selle tous les jours , 362

Négligence & opiniâtreté de certaines gens à cet égard , *ib.*

Préjugés sur le compte des lavements , 363

Dangers des drogues pour remédier à la constipation habituelle. C'est dans le régime qu'il faut en chercher le remede , *ib.*

Régime que doivent suivre ceux qui sont trop relâchés , 364

§. II. Des Urines , ib.

Il est difficile de statuer sur la nature des urines , *ib.*

| | |
|--|----------|
| Pourquoi ? | pag. 364 |
| Impudence des Charlatans à cet égard , | 365 |
| Causes capables de supprimer les urines , | 366 |
| Maladies occasionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la vessie , | ib. |
| Accidents causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner , par une fausse délicatesse , | 367 |
| Causes qui rendent les urines trop abondantes , | ib. |
| §. III. <i>De la Transpiration ,</i> | 368 |
| De quelle importance est l'insensible transpiration , pour la conservation de la santé , | ib. |
| Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration , | ib. |
| ART. I. <i>Des variations de l'Atmosphère ,</i> | 369 |
| La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration , | ib. |
| Maladies auxquelles donne lieu cette seule cause , | ib. |
| Moyen de se munir contre les effets de cette cause , | 370 |
| ART. II. <i>Des Habits mouillés ,</i> | ib. |
| Maladies occasionnées par les habits mouillés , | ib. |
| Moyens de les prévenir , | 371 |
| Négligence des gens de la Campagne à cet égard , | ib. |
| ART. III. <i>Des Pieds humides ,</i> | ib. |
| Maladies occasionnées par l'humidité des pieds , | ib. |
| Sur-tout chez les personnes délicates , | 372 |
| Moyens de les prévenir , | ib. |
| ART. IV. <i>De l'Air de la nuit ou du serein ,</i> | ib. |
| La fraîcheur de l'air de la nuit cause la sup- | |

| | |
|--|----------|
| pression de la transpiration , | pag. 372 |
| Maladies que peut occasionner le ferein , | 373 |
| L'air de la nuit est sur-tout nuisible aux valétudinaires & aux convalescents , | ib. |
| Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convalescent. Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit , | ib. |

| | |
|--|-----|
| ART. V. <i>Des Lits humides</i> , | 374 |
| Comment les lits deviennent humides , | ib. |
| Les voyageurs en rencontrent souvent de tels , | ib. |
| Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits , comme la peste. Pourquoi ? | 375 |
| Les lits d'amis sont très-souvent humides. Comment ? | ib. |
| Maladies qu'ils occasionnent , | ib. |
| Les personnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits. Moyens de prévenir les inconvénients des lits humides , | ib. |
| Coutume meurtrière de la plupart des auberges , | 376 |
| Le linge qui n'a pas été à la lessive , ne doit jamais être porté qu'il n'ait été séché au feu , | ib. |

| | |
|---|-----|
| ART. VI. <i>Des Maisons humides</i> , | 377 |
| Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison , | ib. |
| Maladies auxquelles on s'expose , quand on habite des maisons nouvellement bâties , | ib. |
| Manière particulière dont on rend les maisons humides dans certains cantons , | 378 |

| | |
|---|-----|
| ART. VII. <i>Du Passage subit du chaud au froid</i> , | ib. |
| Causes les plus fréquentes du rhume , | ib. |
| Habitude dangereuse des ouvriers qui travaillent en plein air , | 379 |
| Il ne faut point boire des liqueurs froides | |

| | |
|--|------------|
| <i>DES CHAPITRES, &c.</i> | 467 |
| & aqueuses , quand on a chaud , | peg. 379 |
| Moyens d'étancher la soif , sans se gorger d'eau froide , | 380 |
| De qu'il faut faire lorsqu'on a bu froid , ayant chaud , | <i>ib.</i> |
| Effets des liqueurs froides , quand on a chaud , | 381 |
| Les fruits verts , la salade , &c. , sont encore nuisibles dans ces cas , | <i>ib.</i> |
| A quoi on s'expose quand , après être resté dans une chambre chaude & avoir bu chaud , on sort à l'air , | <i>ib.</i> |
| Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fenêtre ouverte , dans une chambre chaude , | <i>ib.</i> |
| Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes , n'est pas moins à craindre , | 382 |
| Tenir ses appartements trop chauds , est une cause certaine de s'enrhumer , | <i>ib.</i> |
| Maladies occasionnées pour s'être plongé dans l'eau froide , ayant chaud , | 383 |
| Moyens d'éviter de s'enrhumer , | <i>ib.</i> |
| Conseil de Celse relativement à la conservation de la santé , | <i>ib.</i> |
| <i>Récapitulation ,</i> | 385 |

Fin du Sommaire du Tome premier.



A V I S

Aux Acquéreurs de ce Livre.

L'*AVERTISSEMENT* du Traducteur, la Préface & l'*Introduction* de l'*Auteur*, qui sont à la tête du premier Volume de l'édition de Paris, contenant des renvois & des indications de pages aux Volumes suivans, auxquels il est impossible de suppléer; on ne pourra imprimer ces trois Pièces, qui composent près de 100 pages, qu'après le septième Volume; c'est pourquoi, les Acquéreurs de ce Livre sont priés d'attendre jusqu'à-lors pour faire relier ce premier Volume; & se contentant pour le présent de le faire brocher.









